ارتکازِ توجہ
علامہ شاد گیلانی

اِرتکازِ توجّہ

شاد گیلانی

ملک سراج الدّین اینڈ سنز پبلشرز
کشمیری بازار، لاہور (۸)
(پاکستان)

فہرست

ارتکازِ توجّہ

مراقبہ، سیر و سفر

آپ ہر روز سیر اور سفر کرنے کے عادی ہیں۔ خدا نے آپ کو پاؤں
اسی لئے عطا کئے ہیں کہ آپ چلیں، پھریں، دوڑیں اور سفر کریں۔ یہ
ظاہری سیر اور سفر بالکل ہی آسان ہے۔ آپ نے ابھی ارادہ کیا کہ بازار
جانا چاہیئے۔ آپ اٹھ کھڑے ہوئے اور اپنے پاؤں سے چل کر بازار پہنچ
گئے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چل کر آنا بیحد مشکل اور بے حد کٹھن سا کام ہے۔
ہاں اگر آپ تصور کے پاؤں سے چلنے پھرنے کی استعداد رکھتے ہیں
تو آپ انسانیت میں بہت ہی بلند مقام کے حامل ہیں۔ اور آپ کی روحانی
قوت کا مقام بہت ہی بلند ہے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چلنا آسان بھی نہیں
اور مشکل بھی نہیں۔

تن آسان انسانوں کے لئے یہ ایک ناممکن سی بات ہے۔ مگر قوی ارادہ
والے انسان یقیناً ایسا کر سکتے ہیں اور کر رہے ہیں۔ میں نے بھی مدت
دراز کی یکسوئی کے بعد اپنے تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ لیا ہے۔ مگر کبھی کبھی
ابھی راستہ میں ہی ایک جھٹکے کے ساتھ بیدار ہو جاتا ہوں اور کبھی
منزلِ مقصود پر پہنچ بھی جاتا ہوں۔

مثلاً آپ نے ارادہ کیا کہ کسی پڑوسی کے گھر جانا چاہیئے۔ اور آپ تصوراتی
قدموں سے چل کر وہاں پہنچ گئے تو آپ حقیقت میں صحیح نظارہ دیکھیں گے۔ اور
صحیح باتیں سُن سکیں گے۔ صاحبِ خانہ جو کچھ کر رہے ہیں یا جو کچھ بول رہے
ہیں آپ وہی کچھ دیکھ بھی سکیں گے اور سُن بھی سکیں گے۔ صاحبانِ کمال اور
ولی اللہ لوگ تصور کے ذریعہ سے مدینہ منورہ اور مکہ شریف پہنچ سکتے ہیں۔
حالانکہ ان کا مادی جسم ان کے گھر میں موجود ہوتا ہے مگر وہ مثالی جسم کے ذریعہ
یقیناً پہنچ سکتے ہیں۔ اتنی دور جانے کیلئے بڑی ریاضت اور انتہائی یکسوئی کی
ضرورت ہے۔

اور یکسوئی اگر حاصل نہ ہو تو کچھ بھی نہیں مل سکتا۔ روحانی ارتقا اگر
حاصل ہونا ہے تو صرف انتہائی یکسوئی سے۔ یکسوئی کیا ہے؟ اپنے آپ
میں اسقدر گم ہو جانا کہ دنیا و مافیہا کی خبر نہ رہے اور قریب کی باتیں بھی
انسان نہ سُن سکے۔ گویا تمام حواس ظاہری سمٹ کے اندر ہو جائیں۔ یہ مقام
اکثر لوگوں کو نصیب ہوتا ہے۔ جب آپ کسی اہم مسئلے پر سوچ رہے ہوں تو
بعض اوقات آپ یکسوئی کی اسی منزل میں پہنچ جاتے ہیں اور پاس بیٹھے ہوئے
انسانوں کی باتیں بھی نہیں سُن سکتے۔ مگر یہ حالت آپ پر غیر اختیاری طور پر
کبھی کبھی طاری ہوتی ہے۔ مزا جب ہے کہ آپ جب بھی چاہیں اتنے ہی گہرے
استغراق میں ڈوب جائیں۔ اس مقصد کی پہلی شرط ہے حبسِ دم۔ اور جسکی
تفصیل میں اپنے پہلے بیان میں لکھ چکا ہوں۔ جب آپ ۵ منٹ تک حبسِ دم
کرنے پر قادر ہو سکیں گے تو آپ اپنے مثالی جسم کے قدموں سے چلنا بھی

سیکھ جائیں گے۔

رات کی تاریکی میں۔ مطلق تنہائی میں، شور و شغب سے دور آرام سے چارپائی پر لیٹ جائیں اور لیٹے لیٹے آنکھیں بند کر کے حبس دم کی مشق شروع کریں۔ گہرے سانس لیکر ایک دو بار حبس دم کریں اور پھر اپنے جسم کا تصور کریں سر سے پاؤں تک۔ بس ذہن اس بات کی طرف مائل ہو کہ آپ باطنی بصارت سے اپنے جسم کو دیکھ رہے ہیں۔ اس سے آگے میں اپنی مشق کی تفصیل بیان کر رہا ہوں جو آپ کے لئے ایک سبق کا کام دیگی۔

اکتوبر کا مہینہ۔ ایک ٹھنڈی رات اور میں اپنے گھر کے کھلے صحن میں چارپائی پر لیٹ کر سونے کی تیاری میں تھا۔ بال بچوں کی چارپائیاں قریب قریب تھیں۔ مجھے خیال آیا کہ کیوں نہ مراقبہ سیر کی مشق شروع کر دوں۔ بچوں کے سو جانے کے بعد گھر بھر میں مطلقاً خاموشی چھائی تھی میں نے آنکھیں بند کر دیں۔ ایک لمبا سانس کھینچکر حبس دم کر دیا۔ ۵ منٹ تک سانس روکنے کے بعد پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیا... پاؤں پھیلا کر سویا تھا تصور کیا کہ میرے دونوں پاؤں سرد ہو چکے ہیں بالکل سرد۔ ان میں سکت باقی نہیں رہی۔ ان میں اتنی قوت بھی نہیں رہی کہ حرکت میں آ جائیں۔ ان میں سوئی چبھو دوں تو درد تک نہ ہو۔ تصوّر کی گہرائی میں ڈوب چکا تھا لہذا پاؤں سچ مچ سُن ہو چکے تھے۔ تصور ہی میں دہرایا کہ یہ سنسناہٹ اب بدن کے اوپر چڑھ رہی ہے گھٹنوں تک بدن سُن ہے۔ اب ران اور کولھوں تک سنسناہٹ پہنچ چکی ہے۔ سنسناہٹ پیٹ میں محسوس ہو رہی ہے سینے تک

گئی ہے... ہاتھ بھی سُن ہو چکے ہیں۔ میرا پورا جسم سو چکا ہے مگر میرا ذہن جاگ رہا ہے۔ میں اپنے جسم کو حرکت تک نہیں دے سکتا۔ اور یہ تصور اتنی پختگی اختیار کر گیا کہ سچ مچ میرا پورا جسم خیالاتی فالج میں مبتلا ہو گیا تھا۔ اب مشق شروع کی۔ میرا جسم مجھے نظر آ رہا ہے، پورا جسم۔ یہ میرا سر ہے۔ اس کے نیچے سینہ، پیٹ، ران، پنڈلی۔ پورا شاد گیلانی۔ ہو بہو شاد گیلانی۔ اس شاد گیلانی اور اُس شاد گیلانی میں مو برابر فرق نہیں۔ لیجئے میں اپنے جسم سے بالکل الگ ہو کر چارپائی پر کھڑا ہو گیا۔

چارپائی سے اتر دوں؟ ہاں ضرور —!

جوتے کی کھنک محسوس ہو رہی تھی۔ چارپائی سے اٹھنے کے بعد چارپائی کی چولوں میں جو چرچراہٹ کی آواز بھی آ رہی تھی کہ اچانک پڑوسی کا کُتا زور سے بھونکا۔ میں تصوراتی نیند سے اچانک چونک اٹھا۔ ذہن ایک گہری مشق میں ڈوب چکا تھا۔ کتے نے بھونک نے اسے جھنجوڑ کر بیدار کر دیا مگر ابھی جسم تصوراتی فالج میں مبتلا تھا اس لئے اسے جگانا بھی ضروری تھا اپنے آپ سے خطاب کیا کہ میرے سینے میں زندگی دوڑ رہی ہے۔ ہاتھوں میں حرکت آ چکی ہے اور زندگی کی یہ رمق نچلے بدن کی طرف سرعت سے دوڑ رہی ہے۔ ران پنڈلیوں اور پاؤں میں خون کی حرکت تیز ہو گئی ہے۔ لیجئے میرے سارے بدن میں پھر روح زندگی کام کرنے لگ گئی۔ میں تصوراتی فالج سے باہر نکل آیا۔ میں نے کروٹ بدلی اور کلمہ شریف پڑھ کر سو گیا۔

دوسری رات، انتہائی سکون کے عالم میں بستر پر لیٹ گیا۔

حبس دم کرنے کے بعد تصور یہ کیا کہ میں چارپائی سے اٹھ کر بیٹھ گیا ہوں۔ دونوں
پاؤں لٹکائے بیٹھا ہوں اور جوتا پہن رہا ہوں۔ جوتے مجھے چارپائی کے
نیچے پڑے ہوئے صاف نظر آرہے تھے۔ میں نے دونوں پاؤں میں جوتے
پہن لئے۔

لیجئے! تصور کے عالم میں میں چارپائی سے اٹھ کھڑا ہوا ہوں، پھر میں نے
تصوراتی آنکھوں سے چاروں طرف دیکھا۔ سب افراد خانہ گہری نیند سو
رہے تھے۔ میں تصوراتی قدموں سے آہستہ آہستہ چلتا ہوا صحن کی لمبائی کو عبور
کر کے گھر کے دروازے پر پہنچا۔ تصوراتی ہاتھ نے دروازہ کی کنڈی کھولی۔
دروازہ کھلا میں آہستہ آہستہ قدم بڑھاتا ہوا گلی میں داخل ہو گیا۔ تصوراتی
ہاتھ نے کھلے دروازے کے پٹ پھر بند کر دیئے۔ گلی مشرق کی طرف کھلتی
ہے۔ میں نے تصوراتی آنکھوں سے فضا کو دیکھا۔ چاند آسمان پر چمک رہا
تھا اور گلی میں چاندنی چٹکی ہوئی تھی۔ دیوار کا سایہ واضح طور پر نظر آ رہا
تھا اور میں نے چلنا شروع کیا۔ تصوراتی قدم آہستہ آہستہ بڑھ رہے
تھے۔ اور میں امام بارگاہ کی حد عبور کر کے حضرت انیس شیرازی صاحب
کے مکان کے دروازے پر پہنچ گیا۔ دروازہ بند تھا۔ میرا تصوراتی ہاتھ
بھائی انیس شیرازی کے دروازے کی کنڈی کی طرف بڑھا۔ اور کنڈی کو
میں نے زور زور سے کھٹکھٹانا شروع کر دیا۔ آواز صاف طور پر
میرے کانوں میں آرہی تھی اور میرا تصوراتی ہاتھ متواتر کنڈی کو کھٹکھٹا
رہا تھا۔ کہ اتنے میں اندر سے انیس شیرازی صاحب نے آواز دی۔

"کون ہے بھائی"

میرے تصوراتی جسم نے اس سوال کا کوئی جواب نہ دیا۔ میں انیس صاحب
کے دروازے پر کھڑا تھا مگر حقیقت میں اپنے بستر پر مراقبہ کی حالت میں
تھا اور اپنے بستر پر پڑے ہوئے بھی جناب انیس شیرازی کی کنڈی کھٹکھٹا
رہا تھا۔ اور ان کی آواز کو واضح طور پر سن بھی رہا تھا۔ میں نے انیس صاحب
کے کھنکھارنے کی آواز سنی۔ وہ دروازے پر آئے تو ان کے قدموں کی چاپ
بھی سنی۔ انھوں نے دروازہ کھولا۔ میں ان کو واضح طور پر دیکھ رہا تھا
اور وہ دروازہ سے سر باہر نکالے ادھر ادھر تجسس بھری نگاہ سے دیکھ رہے
تھے کہ کس نے کنڈی کھٹکھٹائی ہے؟ مگر میرا تصوراتی بدن ان کو نظر نہ
آسکتا تھا۔ اس لئے وہ حیرت کے عالم میں ادھر ادھر دیکھ رہے تھے۔ اور
جب کسی شخص کو نہ دیکھ سکے اور بات ان کی سمجھ میں نہ آسکی تو زور سے
انھوں نے دروازہ کو بند کر دیا اور اونچی آواز سے پڑھا۔ لاحول و
لاقوۃ الا باللہ۔

ان کے دروازہ بند کرنے اور لاحول پڑھنے سے میرے تصوراتی بدن نے
ایک جھنجھناہٹ محسوس کی اور میں کابوس کے مریض کی طرح بلبلا کر اپنے جسم
مادی میں پھر واپس آگیا۔ یکدم آنکھ کھلنے کے باعث اٹھنے کی کوشش کی مگر
چونکہ جسم پر عارضی فالجی اثرات قائم کر کے مراقبہ کیا تھا۔ اس لئے اٹھ نہ سکا
ذہن نے فوراً مشورہ دیا کہ فالجی اثرات دور کرنے کیلئے جسم کو ہدایت دی جائے
سابقہ طریق کے مطابق میں نے ہدایت دیکر اپنے خوابیدہ اعضاء کو پھر

بیدار کر دیا۔ یہ ایک عظیم تجربہ تھا جس کے مکمل ہونے پر مجھے روحانی مسرت تھی۔ مگر مجھے بھائی انیس سے رات والے واقعہ کو دریافت کرنے کی خواہش سی تھی۔ پوچھوں تو کس طرح پوچھوں؟ میں اپنے تصوراتی سفر کی بات کسی کو بتانا نہیں چاہتا تھا۔ اس لئے اسی تاک میں رہا کہ انیس صاحب خود بتائیں مگر افسوس کہ انھوں نے بھی شاید اپنی نفسیاتی کمزوری سمجھتے ہوئے واقعہ کا کبھی ذکر نہ فرمایا۔

بہرحال متقدمین نے مراقبہ سیر و سفر کے بارے میں وضاحت سے لکھا ہے اور فرمایا ہے کہ جو شخص اپنے تصوراتی قدموں سے سفر کرکے اور جس مقام پر پہنچے وہاں کا منظر بالکل اسی طرح سامنے ہوگا جس طرح ظاہری آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے مگر مراقبہ میں انتہائی توجہ کی ضرورت ہے کہ ایک لمحہ کیلئے بھی انسانی تخیل یہ محسوس نہ کرے کہ وہ حقیقتاً بستر پر لیٹا ہے۔ جب بھی مراقبہ کے دوران توجہ ہٹ جائے اور ذہن میں اپنے بستر پر ہونے کا احساس پیدا ہو فوراً ہی مراقبہ ختم کر دینا چاہیئے۔ اور اس سے اگلے دن ذہن کو استوار کرکے پھر کوشش کرنی چاہیئے۔ ارتکازِ توجہ کا یہ مقام متواتر مراقبوں اور مہینہ دو مہینہ کی کوشش کے بعد ہی ملتا ہے۔ ذہن میں انتشار ہو اور خیال جم نہ سکے تو پہلے ارتکازِ توجہ کی کوئی اعلیٰ مشق کر لینا ضروری ہے۔ ان مشقوں میں سے شمع بینی، طشت بینی، ذخیرہ کی مشقیں نہایت عمدہ ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک مشق کا حامل منتشر خیالات کو سمیٹ کر ایک نکتہ پر مرکوز کر سکتا ہے۔ مگر سب سے اعلیٰ مشق اسم

جلالہٗ "اللہ" کی مشق ہے۔ لفظ اللہ کسی کاتب سے خوشخط سنہری سیاہی سے لکھوا کر اپنے سامنے رکھ دیں۔ اور انتہائی یکسوئی سے اس کاغذ پر نظریں جما دیں۔ آنکھ جھپکنا اس عمل میں مضر ہے۔ اس لئے مسلسل ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں۔ جب آنکھیں تھک جائیں تو عمل بند کر دیں۔ اس دوران اگر اسم جلالہٗ سنہرا دکھائی دیں تو سونے پر سہاگے کا کام دے گا۔ چند یوم کی مشق سے آپ ٹکٹکی باندھ کر بغیر آنکھ جھپکائے آسانی سے ۲۰ منٹ تک دیکھ سکیں گے۔

اس کے بعد اپنے دل کو سامنے رکھیں اور تصوراتی آنکھوں سے دل پر اسم جلالہٗ کو نقش کریں۔ جب آپ اپنے دل پر اسم جلالہٗ "اللہ" کو بیس منٹ تک دیکھ سکیں گے تو آپ کو کسی مزید مشق کی ضرورت نہ رہے گی۔ اور آپ فی الواقعہ ایک "سیفِ براں" بن چکے ہوں گے۔ آپ میں مقناطیسی قوت بھر جائے گی۔ لوگ خواہ مخواہ آپ کی طرف کھنچے آئیں گے۔ آپ کا دل گناہوں کی طرف راغب نہ ہوگا۔ اللہ کا خوف آپ کے دل پر چھا جائے گا اور آپ فی الواقعہ اللہ والے بن جائیں گے۔!!

اِرتکازِ توجّہ

اپنے من میں ڈوب کر پا جا سُراغِ زندگی

عمل تنویم میں کسی اٹکل پچو تکنیک اور متواتر سونے اور سو جانے کی ہدایات دے کر کسی کو سُلا دینا اور بات ہے اور کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ۲ منٹ کے اندر جبراً سُلا دینا یہ اور بات ہے۔ یہی واقعہ میرے ساتھ ۱۹۶۲ء میں پیش آیا تھا۔ اور ایک ماہر عمل تنویم نے مجھ پر جبراً تنویمی عمل کر کے میری دماغی کمائی لوٹ لی تھی۔

۱۹۶۲ء میں جبکہ میری مشہور کتاب ترغیب الوطالبی شائع ہوئی اور علم جفر کے ایک عظیم قاعدہ مستحصلہ کی وضاحت پہلی بار لوگوں کی نظر سے گزری تو ہر چہار جانب سے مجھے تحسین و آفرین کے خطوط آنے لگ گئے۔ اور پاکستان کے کونے کونے سے ایک ہی قسم کی آواز اٹھی کہ "اس قاعدہ کو اس قدر آسان کر دیا جائے کہ ہر کہ و مہ علم مستحصلہ کو آسانی سے سمجھ سکے" میں نے ان دوستوں کی خوشنودی کی خاطر پورے ایک سال کی دماغی کاوشس اور تعمق نظری کے بعد ۲۸ نقشے تیار کیے اور ان نقشوں کی موجودگی میں مستحصلہ جفر بچوں کا کھیل بن کے رہ گیا۔ ادھر اساس و نظیرہ کو دیکھا اُدھر حرف مستحصلہ لیا۔ میرا مقصد اس عظیم علمی کاوشس کو کتابی صورت میں پیش کرنا تھا۔ اسی اثناء

میں ایک خود غرض، حریص اور بدبخت بڈھا میرے ہاں آیا جس نے اپنے آپ کو مردان کا ایک "سید" خاندان کا فرد بیان کیا۔ معمولی تعارف کے بعد اس نے مجھ پر نظریں گاڑ دیں اور میں آرام کرسی پر نیند میں چلا گیا۔ اسی نیند میں اُس نے مجھے کہا کہ علم جفر کا جو اصل سرمایہ تمہارے پاس ہے وہ میرے حوالے کر دو۔ میں غنودگی کے عالم میں اس کے اس بخشش کو سُن رہا تھا اور اب تک اس نامراد کے یہ الفاظ میرے کانوں میں گونج رہے ہیں۔

میں جب نیند سے بیدار ہوا تو اٹھ کر گھر چلا گیا۔ اور خدا جانے اس کے الفاظ نے مجھ پر کیا جادو کر دیا تھا کہ میں نے بے ساختہ اٹھائیس نقشوں کا مسودہ اٹھایا اور باہر آ کر اس کے حوالے کر دیا۔

دوپہر کا عالم تھا اسے کھانا پیش کیا اور آرام کرنے کیلئے میں بھی گھر آ گیا ۲-۴ بجے دوپہر جب میں باہر گیا تو وہ میری تمام علمی کمائی لوٹ کر جا چکا تھا۔ اور اس کے بعد مجھے آج تک نہیں ملا۔ اور نہ ہی میرے ذہن نے دوبارہ ان نقشوں کو مرتب کرنے کی زحمت گوارا کی۔

دیکھنے کی بات یہ ہے کہ اس نے مجھے کوئی نشہ آور گولی نہیں دی تھی۔ صرف میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ایک منٹ کیلئے مجھے گھور کر دیکھا تھا اور میں بے ساختہ گہری نیند میں چلا گیا۔

یہ ارتکازِ توجہ کا معجزہ تھا اور اس کی مقناطیسی قوت کا کمال تھا۔ اس نے موجودہ قواعد میں ہپناٹزم کی کوئی تکنیک نہیں برتی تھی۔ کوئی مداریانہ حرکات نہیں کی تھیں۔ نیند۔ نیند۔ نیند کی بیہودہ رٹ نہیں لگائی تھی۔ بلکہ

انتہائی متانت سے مجھے ایک بات میں الجھا کر میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال
کر ایک بار دیکھا ضرور تھا - یہ ارتکاز توجہ کی انتہائی صورت تھی - اور میں نے
ارتکاز توجہ کے بہت سے مدارج کو عبور کیا ہے - اس لئے اپنے تجربات کی
روشنی میں اسی نہج کے قواعد لکھ رہا ہوں - تاکہ ہر ضرورت مند اپنی آنکھوں میں
ایسی ہی برقی قوت پیدا کر سکے -

سعی اور محنت شرط ہے - تن آسان لوگوں کو دعوت عمل دینا ہی غلط بات
ہے - کام ہمیشہ کرنے سے سرانجام ہوتے ہیں باتوں سے نہیں اور کام وہی سرانجام
ہوتے ہیں جسے انتہائی دلچسپی سے کیا جائے -

عمل نا تمام سے بہتر یہ ہے کہ عمل شروع ہی نہ کیا جا سکے -

اپنی علمی کمائی کھو کر مجھے عمل تنویم حاصل کرنے کی تمنا ہوئی اور اس کے بعد
آج تک میں بیسیوں انسانوں پر اسی طرح کا عمل تنویم کر چکا ہوں -

انسانی ذہن ہزاروں خیالوں کی دلدل میں پھنسا ہوا ہے - نظام خیالی کا
یہ عالم ہے کہ اللہ کی نماز میں بھی بیسیوں خیال ابھرتے ہیں - اگر آپ اپنے ذہن
کی یہ گرد جھاڑ دیں اور متفرق الخیالی ہونے کی بجائے ایک نکتہ پر اپنا خیال
کو مرکوز کر دیں - تو آپ یقیناً مافوق ہستی بن جائیں - جب آپ کی توجہ تقسیم
نہ ہو سکے - جب آپ کا خیال ایک نکتہ پر جم جائے تو آپ میں بلا کی مقناطیسیت
آجائے -

توجہ کو سمیٹنے کیلئے اور ایک نکتہ پر لانے کیلئے سب سے پہلے آپ
کو سانس کی مشق کرنا لازم ہے - سانس کی مشقیں مختلف ہیں مگر ان سب

سے بہتر ہے "حبس دم" - آپ کوئی فرصت کا وقت تلاش کر کے شمال
کی طرف منہ کر کے اس حالت میں بیٹھ جائیں کہ آپ کے بدن کو کوئی تکلیف
محسوس نہ ہو - سینہ تان لیں - منہ بند کر دیں - آنکھیں بند کر کے ایک لمبا مگر آہستہ
آہستہ سانس لیں - منہ کے ذریعہ نہیں بلکہ ناک کے ذریعہ - اور جب آپ کے پھیپھڑے
ہوا سے بھر جائیں تو سانس کو روک دیں - اس حد تک روکیں جتنا آپ آسانی
سے روک سکتے ہیں - اور اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس نتھنے سے باہر نکال دیں
ایک دو لمحہ کیلئے سکون لے لیں اور پھر اسی طرح حبس دم کریں -

یہ مشق ابتداء میں دس منٹ سے شروع کریں اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ
تک یہ مشق کیا کریں - اور کوشش یہ کریں کہ آپ زیادہ دیر تک سانس کو روک
سکیں - زیادہ دیر تک مشق کرنے پر آپ کو حبس دم میں وہ مزا آئے گا کہ بایدو
شاید آپ کا دل چاہے گا کہ سانس آئے ہی نہیں -

حبس دم کے بعد سے فوائد ہیں - دماغ روشن ہو جاتا ہے - بصارت
تیز ہو جاتی ہے - اعصاب میں قوت آجاتی ہے - حافظہ بڑھ جاتا ہے -
دائمی نزلہ زکام رک جاتا ہے - پھیپھڑے کے اکثر امراض کا یہ ایک اعلیٰ ترین
روحانی علاج ہے - قبض کھل جاتی ہے - بھوک بڑھ جاتی ہے - اور انسانی
ذہن ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کیلئے مستعد ہو جاتا ہے -

صوفیاء کرام حبس دم میں ذکر نفی و اثبات کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ایسے
باکمال بزرگ بھی گزرے ہیں جو حبس دم کی حالت میں دو دو سو بار لَا اِلٰہَ اِلَّا
اللہ کا ورد کیا کرتے تھے - ۲ ماہ کی مسلسل کوشش اور مشق کے بعد میں ۱۲

منٹ تک حبس دم کرنے لگ گیا تھا۔ مشق چھوڑنے کے بعد گو وہ بات نہیں رہی مگر اب بھی ۵ منٹ تک سانس روکنا بالکل معمولی سی بات ہے۔ سانس کی اس مشق کے بعد توجہ کو ایک نکتہ پر سمیٹنے کیلئے یوگیوں اور صوفیائے کرام نے بہت سی ریاضتیں ایجاد کیں۔ ان سب کا مقصد صرف ایک ہی ہے کہ تلازم خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے اور انسانی ذہن ایک نکتہ پر جم جائے۔

جب انسان ون پوائنٹڈ ہو جائے تو اس کی قوت بصارت اور تخیل کو انسان تو انسان حیوان بھی برداشت نہ کر سکیں۔

ذہن کو نماز میں غرق کر دیا جائے تو نماز نماز ہو جائے اور عبادت عبادت کہلائے۔ یکسوئی کے بغیر بھی کوئی نماز ہے کہ ذہن ہزاروں خیالوں میں الجھا ہوا ہے اور زبان طوطے کی طرح نماز رہی ہے۔

میں نے اس مشق کے بعد اکثر نمازیں اس طرح پڑھی ہیں کہ پوری نماز بند آنکھوں کے سامنے لکھی ہوئی نظر آتی ہے۔ اور میں انتہائی خلوص سے اسے پڑھتا جاتا ہوں۔ بس یہ ہے کہ انسان کے ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کا اثر۔

ارتکاز توجہ کی بہت سی مشقیں ہیں۔ مگر سب سے اہم اور نہایت مفید مشق ہے شمع بینی۔ شریعت کے نقطہ نگاہ سے میں نہیں کہہ سکتا کہ علمائے کرام شمع بینی کو کفر کہیں گے یا شرک! ۔ مگر ذہن کو ون پوائنٹڈ کرنے کے لئے اس سے بہتر مشق اور نہ کوئی ہے اور نہ ہی ہوگی۔

فرصت کا وقت تلاش کر کے کسی ایسے کمرے میں چلے جائیے جہاں کسی قسم کا شور نہ ہو۔ کسی کے آنے کا کھٹکا نہ ہو۔ کمرہ بند کر دیں۔ وقت رات کا ہو تو بہت ہے۔ سردی ہو تو لحاف اوڑھ لیں۔ گرمی ہو تو پس پشت بجلی کا پنکھا لگا دیں مگر پنکھا اتنا تیز بھی نہ ہو کہ شمع بجھ جائے۔ کسی قسم کا اندیشہ نہ ہو۔ کوئی فکر نہ ہو۔ کہیں باہر جانے کی عجلت نہ ہو۔ کسی مہربان کا انتظار نہ ہو۔ غرضیکہ سب اندیشے دور کر کے کمرہ میں تسلی سے بیٹھ جائیے۔ جس پوزیشن میں آسانی محسوس ہو اسی پوزیشن میں بیٹھ جائیے۔

ایک شمع یا موم بتی جلا لیں (موم بتی سب سے بہتر ہے) اپنی آنکھوں کے برابر اونچائی پر رکھ دیں۔ اور اس مقام کا اندازہ پہلے سے کر لیا گیا ہو۔ شمع آپ سے زیادہ سے زیادہ چار فٹ دور ہو۔ اب ذہن سے سب خیالات کو یکدم کافور کر دیں۔ بالکل خالی الذہن ہو جائیں۔ ہر قسم کے تفکرات سے دور اور خیالات سے دور۔

ایک دو بار حبس دم کر کے موم بتی کی لو پر آنکھیں گاڑ دیں۔ آنکھیں تھکتی ہیں تو تھکنے دیں۔ ناک سے پانی بہتا ہے تو بہنے دیں۔ آنکھوں میں چبھن ہوتی ہے تو ہونے دیں مگر لو سے آنکھیں ہرگز نہ ہٹیں۔ آنکھیں ہرگز نہ جھپکیں۔ بس موم بتی کی لو پر آنکھیں جمی رہیں۔ آپ کا خیال موم بتی کی طرف ہو۔ آپ کو اس شعاع کے سوا اور کسی بات کا وہم و خیال تک نہ ہو۔ جسقدر آسانی سے مشق جاری رکھ سکیں جاری رکھ کر یکدم آنکھیں بند کر دیں۔ ۵ منٹ آنکھیں بند کر کے کھول دیں۔ موم بتی کو بجھا کر باہر آ جائیں۔ سرد پانی سے آنکھوں کو چھینٹے ماریں اور خاموشی سے بستر پر لیٹ جائیں۔ اور سو جائیں۔ یہ مشق اس وقت کریں جبکہ آپ رات کے تمام کاموں سے فارغ ہو چکے ہوں۔

ہوں - اور اس مشق کے بعد آپ کو فوراً ہی سو جانا ہو۔

چند یوم کی مشق کے بعد آپ کو موم بتی کی لَو سے محبت ہو جائے گی - تلازمِ خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا - اور کافی دیر تک موم بتی کی لَو سے آنکھیں لڑانے کے باوجود آپ کے سر میں درد نہ ہوگا - آنکھوں میں چبھن نہ ہوگی - ناک سے پانی نہ بہے گا - آپ کو موم بتی کی لَو میں عجیب و غریب مشاہدات ہوں گے - کبھی جانور نظر آئیں گے - خاص کر ایک شیر چند دنوں کے بعد نظر آیا کرتا ہے - اس کے علاوہ موم بتی کے جلتے ہوئے دھاگے میں مجھے ایک خوبصورت عورت نظر آیا کرتی ہے - اور ایک لق و دق صحرا - غرضیکہ اسی قسم کے مناظر اِس لَو میں دکھائی دیتے ہیں - اس قسم کے نظاروں میں میرے اپنے تصور کا کوئی دخل نہ تھا بلکہ جو کچھ بھی نظر آیا یا تو قدرتی طور پر نظر آیا یا میرے لاشعور کی تہ میں چھپی ہوئی کسی بات کا عکس تھا -

شمع بینی کی مشق کم از کم دو ماہ تک جاری رکھنا ضروری ہے - اس مشق کے مکمل ہونے کی دلیل یہ ہے کہ آپ ۴۵ منٹ تک شمع کی لَو سے آنکھیں لڑائے آسانی سے دیکھ سکیں - اس مشق کی تکمیل کا واضح ثبوت یہ بھی ہے کہ اگر آپ کسی سوئے ہوئے کتے یا بلی کو غور سے ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں تو وہ ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھے بلکہ بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں گاڑ دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے -

اس مشق کے بعد میں نے مختلف تجربات کئے جن کے نتائج پیشِ خدمت ہیں -

۱ - ایک چیونٹی پر ٹکٹکی باندھ کے دیکھا اور خیال یہ کیا کہ یہ یہیں مر جائے گی - ایک آدھ لمحہ میں ہی چیونٹی سکڑ گئی - اور بہت دیر تک بے حس و حرکت پڑی رہی - اس کے بعد کا پتہ نہیں زندہ رہی یا مر گئی بہرحال مفلوج ہو کر رہ گئی -

۲ - ایک کیڑے کے گرد گول دائرہ ڈال دیا اور یکسوئی سے کہہ دیا "کہ یہ کیڑا اس دائرہ سے باہر جا سکتا ہی نہیں - چار پانچ منٹ تک کیڑا اس دائرہ کے اندر دوڑتا رہا مگر باہر نہ نکلا -

۳ - میں نے ایک بکری پر نظریں گاڑ دیں - گلی میں مڑتی ہوئی بکری یکدم الٹے قدموں واپس لوٹی اور میری طرف چل دی -

۴ - ایک سوئے ہوئے کتے پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھا تو یکدم جاگ پڑا اور بھونکتا ہوا بھاگ کھڑا ہوا - اللہ جانے اس پر کیا گذر گئی -

۵ - بیسیوں آدمیوں کی گردن کے مہروں پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھا تو وہ بے ساختہ مجھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو گئے -

۶ - چند آدمیوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دل میں ارادہ کیا کہ یہ شخص فوراً ہی نیند میں چلا جائے گا - اور ۲ منٹ کے اندر ہی اندر اس پر بے ساختہ نیند کے آثار طاری ہو گئے اور وہ سو گیا -

عمل تنویم سے کن کن امراض اور نفسیاتی عوارضات کا علاج ہو سکتا ہے اور کس طرح ؟ اس مکمل بیان کیلئے آپ میری لکھی ہوئی کتاب " ہپناٹزم کا مکمل نصاب " ملک سراج الدین اینڈ سنز تاجران

نمبری بازار لاہور سے طلب فرمائیں۔

مجھے ابھی ارتکازِ توجہ کے اس موضوع پر فقط اتنا ہی بتانا ہے کہ توجہ ایک نکتہ پر مرکوز ہونا تعجب خیز نتائج لاتا ہے۔ شمع بینی کی دو قسمیں ہیں ایک ظاہری اور دوسری باطنی۔

ظاہری شمع بینی کا ذکر تو ہو چکا۔ باطنی شمع بینی یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے تصور کے عالم میں اپنے دل پر شمع جلائیں۔ ہو بہو شمع۔ اسی طرح لَو۔ اسی طرح روشنی جھلملاہٹ۔ کوشش اور تواتر مشق سے اس تصور میں اتنی پختگی پیدا کریں کہ اگر آپ متواتر آدھ گھنٹہ تک یہ تصور کریں تو تصور میں شکستگی نہ ہو اور تصور بالکل برقرار رہے۔ جب یہ عالم ہو جائے تو سمجھ لیجئے آپ کی باطنی آنکھ بیدار ہو چکی ہے۔ اس باطنی آنکھ سے آپ دور بیٹھے ہوئے رشتہ داروں کو اصل حالت میں دیکھ سکتے ہیں۔

لوگوں کے ضمیروں سے واقف ہو سکتے ہیں۔

آنے والے واقعات کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔

ہر سوال کا صحیح جواب آپ آنکھیں بند کر کے دے سکتے ہیں۔ گویا آپ پر القائے غیبی ہوگا۔ اور جو بالکل درست ہوگا۔ میں عدیم الفرصت ہونے کے باعث اس باطنی مشق کو پایۂ تکمیل تک اگرچہ نہیں پہنچا سکا مگر ادھوری سی مشق میں بھی تعجب خیز باتوں کا انکشاف ہوتا ہے اور جہاں تک میری ریسرچ کا تعلق ہے یہ انکشافات سو فیصدی درست ہوتے ہیں۔ گویا کشف حاصل ہو جاتا ہے اور اگر آپ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ کا ورد بھی کریں تو شمع کا یہ نور سارے جسم میں

عملِ تسخیرِ روحِ خود

یہ عمل دنیا میں پہلی بار بصورت طباعت منظرِ عام پر لایا جا رہا ہے

مکرم بھائی لیاقت صاحب نے از راہِ عنایت ایک فارسی قلمی کتاب مجھے بھیجی۔ یہ کتاب جفری عملیات کا ایک صحیفہ ہے اور اس میں شک نہیں کہ اس کتاب کا ہر عمل ایک ٹھوس حیثیت رکھتا ہے مگر وقت کی قلت اور مصروفیت کی وجہ سے میں اس کتاب سے کما حقہٗ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ البتہ اس قلیل فرصت میں اس کتاب سے صرف ۲-۳ عمل لکھے اور سچ کہوں تو میں نے کتاب کی روح نکال لی ہے۔ اس کتاب میں چوٹی کا عمل اور آسان ترین عمل ہے "تسخیر روحِ خود" یعنی اپنی روح کو مسخر کرنا۔

صاحب کتاب کہتا ہے کہ تسخیر روح خود میں انسان کشف کا بادشاہ بن جاتا ہے اور دنیا ایک کھلی ہوئی کتاب کی طرح اس کے سامنے ہوتی ہے ہر آنے والے واقعہ کو وہ الہامی طور پر قبل از وقت سمجھ سکتا ہے۔ ہر شخص کی قلبی کیفیات کا اندازہ بالکل اسی طرح سے کر سکتا ہے جیسے یہ حالات اس کے اپنے آپ پر وارد ہوں۔

ہر شخص کے ذہن میں چھپی ہوئی بات کو سمجھ سکتا ہے۔ مرموز رازوں کا انکشاف کر سکتا ہے۔ ہر شخص ... کے متعلق بتا دیتا ہے کہ یہ کون ہے؟ کہاں

سے آیا ہے - کیا کرنا چاہتا ہے ؟ اسے کیا کیا تکلیف ہے ؟ اس کی موت کب ہو گی ؟ گویا انسان صاحب کشف ہو جائے گا - اور حیرت انگیز واقعات اس سے ظہور پذیر ہوں گے -

طبابت پیشہ لوگوں کے واسطے بھی یہ عمل بے مفید ہے کیونکہ اس کا عامل بتا سکتا ہے کہ آنے والے مریض کو کیا مرض ہے - اسے کونسی دوا آرام دے سکتی ہے -

اتنے عظیم عمل کو صاحب کتاب نے جس رمز اور کنایہ سے لکھا ہے کہ عام آدمی کی سمجھ میں بالکل نہیں آ سکتا - میری قربانی صرف اتنی ہے کہ میں نے اس مرموز عمل کو انتہائی آسان طریقہ پر حل کر کے آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے - آپ اس عمل سے فائدہ اٹھائیں اور میرے حق میں دعا کریں کہ ایسے عملیات آسانی سے ہر شخص نہیں دے سکتا - اسے حل کرنا اور آسان کر کے لکھنا بھی تو بہت بڑی قربانی ہے -

صاحبِ کتاب نے اس عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملا دیئے ہیں - لکھتا ہے کہ اس عمل کا عامل ہر چیز کے حقائق کا واقف ہو جاتا ہے کشفِ قلوب، کشفِ قبور اور کشف حقائق حاصل ہوتا ہے -

آیئے اس عمل کی تشریح سنیئے -

صاحبِ کتاب کہتا ہے کہ اپنے نام کی تکسیر کریں ۹ بطن تک - اور اس کی مثال تک نہیں دی - اسی بات کو سمجھانے کی میں کوشش کر رہا ہوں - اگر آپ نے بات سمجھ لی تو آپ کیلئے یہ عمل انتہائی آسان ہو جائے گا - میں

اپنی پوری کوشش سے اس عمل کو آسان کرنے کی کوشش کر رہا ہوں - خدا کرے کہ آپ سمجھ جائیں -

۹ بطن تک تکسیر کر کے اس کے تمام اعداد جمع کریں اور اس کے مجموعہ اعداد سے مثلث تیار کریں - مگر مثلث لوح زر پر کرنا ضروری ہے - اب نام کے حروف ابجدی بنا کر انھیں ملفوظی کریں - ان ملفوظی اعداد ~~سے مثلث تیار کریں~~ اور ان اعداد کے مطابق اسمائے خداوند عزّ و جلّ سے اسمائے اعظم حاصل کریں -

یہ دو قسم کے اعداد اگر آپ نے حاصل کر لئے تو عمل آپ ضرور کر لیں گے اب میں اسم پاک "محمدؐ" کی تشریح کرتا ہوں - اسی مثال کو سامنے رکھ کر آپ اپنے نام کی تکسیر کریں - اسم محمدؐ کے حروف الگ الگ لکھیں -

م ح م د اعداد ۹۲

بطن اول میم حا میم دال اعداد ۲۲۴

نمبر بطن	حرف اول	باقی	حروف ملفوظی	اعداد حروف ملفوظی
بطن نمبر ۱ ۹۲ ۲ ۲۲۴	حرف اول ل کے عدد ۳۰ نفی کیئے	۱۹۴	قاف صاد دال	۳۱۱
(۳ ۳۱۱	حرف اول ق کے ۱۰۰ عدد نفی کیئے	۲۱۱	رای الف	۳۲۳
(۴ ۳۲۳	حرف اول ر کے عدد ۲۰۰ نفی کیئے	۱۲۳	قاف کاف میم	۳۳۵
(۵ ۳۳۵	حرف اول ق کے عدد ۱۰۰ نفی کیئے	۲۳۵	را لام ہا	۲۷۸
(۶ ۲۷۸	حرف اول ر کے ۲۰۰ عدد نفی کیئے	۷۸	ع ی ر ح ا	۱۳۹
(۷ ۱۳۹	حرف اول ع کے عدد ۷۰ نفی کیئے	۶۹	س ی ن طا	۱۳۰
(۸ ۱۳۰	حرف اول س کے عدد ۶۰ نفی کیئے	۷۰	عین	۱۳۰
(۹ ۱۳۰	حرف اول ع کے عدد ۷۰ نفی کیئے	۶۰	سین	۱۲۰

۹ بطن کے کل اعداد ۱۹۶۲ ہیں۔ آپ نے ان اعداد سے مثلث پُر کرنا ہے۔
اپنے نام کے حروف پر غور کریں کہ ان میں زیادہ حروف کس عنصر کے ہیں؟ جس
عنصر کے حروف زیادہ ہوں اسی عنصر کی مثلث پُر کریں۔ مگر سونے کا ایک
باریک سا پترہ بنوا کر اس پر نقش کندہ کرانا ہے۔ کندہ کرانے کی ساعت نیک
ہو۔ جنتری دیکھ کر کسی مناسب نیک وقت میں یہ نقش سونے کے پترہ پہ
کندہ کرائیں۔ میری ذاتی رائے یہ ہے کہ اگر سونے کے پترے پر کندہ نہ
سکیں تو سنہری کاغذ پر سرخ روشنائی سے نقش لکھنا ہی کافی ہوگا۔ آجکل سونا
حاصل کرنا ہر کسی کا کام نہیں ہے۔

دوسری قسم کے اعداد اس طرح سے حاصل کریں۔

سادہ عبارت لکھیں   ر و ح م ح م د

ان کو ملفوظی کریں -   را واو حا میم حا میم دال

۲۰۱ ۱۳ ۹۰ ۹۰ ۸۰ ۹۰ ۳۵

میزان ۴۴۶

ان حاصل اعداد سے خداوند تعالےٰ کے اسمائے اعظم میں سے ایسے
اسماء کا انتخاب کریں جن کے اعداد اس کے برابر ہوں۔

اس کے بعد عزیمت تیار کریں۔

" بسم اللہ الرحمٰن الرحیم - سخرلی روحی باسمک بحق (اسمائے خداوندی)
اجیب یا رب ہذا مرادی یا ایہا الروح الروح (نام طالب) یا انیس الروح
الروح (نام طالب) بالنصب المعنی بحق اسماء اللہ العظام یا اللہ یا اللہ یا اللہ "۔

ترکیب عمل

نقش مثلث لکھ کر اس کے گرداگرد اس عزیمت کو کندہ کریں۔ اور کسی
وقت دن میں فراغت کی گھڑی پا کر نقش کی لوح کو سامنے رکھ کر ۵ امنٹ تک
اس عزیمت کی تلاوت کریں۔ آنکھیں بند ہوں اور دل میں یہ تصور ہو کہ میری
روح مجسّم سامنے حاضر ہے۔

۱۵ منٹ اسی طرح ورد کرنے کے بعد اسمائے خداوند جو عدد مذکور
سے استخراج ہوئے ہیں۔ ان کا بطریق ۳ ضربی ورد کریں۔
ایک ضرب دائیں ران پر، ایک ضرب بائیں ران پر اور ایک ضرب دل
پر لگائیں۔ یہ ورد بھی ۱۵ منٹ تک کریں۔ ۴۰ دن اسی طرح عمل کریں۔

انشاءاللہ چالیس دنوں میں اپنی روح قابو میں آجائے گی اور دست بستہ
آپ کے سامنے کھڑی ہو گی۔ پس اس وقت عمل اپنے قابو میں سمجھیں۔

اس عمل کے عامل اور کتاب کے مصنف جناب سید علی صوفی حکیم رومی صاحب
نے لکھا ہے کہ میں نے اس عمل کو کیا ہے اور بالکل صحیح عمل پایا ہے۔ اس
عمل کے دوران صرف طہارت بدنی کی ضرورت ہے۔ اور کسی جلالی یا جمالی پرہیز
کی ضرورت نہیں ہے۔ نماز پانچوں وقت لازمی ہے۔ کسی حصار باندھنے
کی بھی ضرورت نہیں۔ البتہ وقت مقرر ہو اور جس دن یہ عمل شروع کریں اس
وقت کے آگے پیچھے کا وقت نہ ہو۔

صاحب عمل نے یہاں تک لکھا ہے کہ یہ عمل رات کو بستر پر بھی کر
سکتے ہیں مگر عمل کے دوران یکسوئی ضروری ہے۔ میں نے اس عمل کی لوح

تکمیل کر لی ہے مگر عمل کے حصول کو ترک کر لیا ہے مگر مسجد کا پڑوس ہے ۔ اور
موجودہ دور میں مسجد کے قریب خضوع و خشوع اور یکسوئی کسی صورت حاصل نہیں
ہو سکتی ۔ یکسوئی حاصل کرنے کیلئے آپ کو اپنا گھر مسجد سے ذرا دور بنانا چاہیئے
گلے کی ریاضت کرنے والے اور موسیقی کی مختلف دھنوں پر اسلام کا راگ الاپنے
والے اس قدر پیدا ہو چکے ہیں کہ بیچاری مسجد کو نماز کی بجائے صرف دلنشیں
اور مترنم لحنوں کیلئے ہی منتخب کر لیا گیا ہے ۔

؎ خدارا مجھے مسجدوں سے بچاؤ

اگر مسجد قریب نہ ہوتی تو میں یکسوئی کی اس منزل پر ہوتا کہ جدھر دیکھتا
اللہ ہی اللہ لکھا نظر آتا ۔
مگر خدا بھلا کرے "نانا دھیم دھیم تانا تانا" کے الاپ پر اسلام کو
نچانے والوں کا ۔ جنہوں نے اس طرف آنے ہی نہیں دیا ۔

؎ بھری بزم میں راز کی بات کہہ دی
بڑا بے ادب ہوں سزا چاہتا ہوں

ارتکازِ توجہ

فقیر کا منصب اور ہے ، عالم کا منصب اور ہے ۔ یہ دونوں قسم کے افراد
اسلام کیلئے ستون کا کام دیتے ہیں ۔ عالموں اور فقیروں نے تبلیغ اسلام
میں بڑا نمایاں حصہ لیا ہے ۔ مگر ان ہر دو میں سے اعلیٰ منصب فقیر کا ہے
فقیر بعض اوقات وہ کام بھی کر سکتا ہے جو عالم کی بساط میں نہیں ہوتا ۔
چپکے چپکے اور صرف اشاروں میں ہی دلوں اور ضمیروں کا رخ موڑ
دینا یہ صرف فقیروں کا کام ہے ۔ اس میں بے چارہ عالم بے بس ہے ۔
میرا تعلق ان ہر دو قسم کے افراد سے ہے ۔ عالموں کی بھی قدر کرتا ہوں
اور فقیروں سے بھی محبت ۔ اور حق یہ ہے کہ میں چونکہ خود فقیر ہوں فقیری
کی گود میں پلا ہوں اس لئے یہ گوڈریوں میں لعل مجھے بہت ہی زیادہ عزیز ہیں ۔
ایک دن میرے پاس ایک عالم تشریف لائے ۔ باتوں باتوں میں ان سے
سے عملیات کا تذکرہ چھڑا ۔ اور میں نے ان سے کسی اچھے سے عمل کی گذارش کی
پہلے تین گھنٹے تک تو انہوں نے عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملا دیئے ۔
فرمایا کہ اس عمل کا عامل دور بیٹھے ہوئے شخص کو دیکھ سکتا ہے ۔ اسے اپنا
پیغام پہنچا سکتا ہے ۔ اور اس کے دل پر یہ پیغام الفاظ کی صورت میں نازل
ہوتا ہے ۔

جب میرا اشتیاق بڑا تو اس عمل کے اخفا کیلئے مجھ سے قرآن پاک پہ قسم لی۔ اور جب عمل بتایا تو اس کی طوالت سے میرے تو چھکے چھوٹ گئے۔ اتنا لمبا عمل کہ اکیس دن تک بند مکان سے باہر نکلا ہی نہ جائے۔ اور صبح سے شام تک اسی ہزار کی تعداد میں روزانہ ورد کیا جائے۔ اگر اس دوران میں کسی سے بات بھی کی جائیگی تو سارے کے سارے عمل کا ستیاناس ہوگا۔ گویا عمل پوچھ کر اور قسم اٹھا کر میں نے سخت غلطی کی۔ بھائی سچ پوچھئے تو ایسے عمل ہمارے امکان سے باہر ہیں۔ اگر ہم ۲ دن تک کھل کھلا کر نہ ہنسیں اور دوستوں کی بزم میں نہ بیٹھیں تو پاگل ہو جائیں۔

مزدور لوگوں کو ایسے عملیات سے کیا واسطہ؛ بال بچے بھوک سے مر رہے ہوں اور کمانے والا عمل کی پھانسی پر لٹکا ہوا ہو۔ ایسے عمل فارغ البال انسان کے لئے ہیں۔ جنکے پاس کھانے کو بہت کچھ ہو۔ اور اگر مہینہ بھر وہ بالکل ہی بیکار رہیں۔ یا کسی عمل سے چھپاں ہو جائیں تو ان کے معاشی حالات میں بحران پیدا نہ ہو۔ میں نے خواہ مخواہ عالم صاحب کے سامنے قرآن مجید پہ قسم لکھ کر دے دی۔ جس کی مجھے اب تک روحانی کوفت ہے۔ میرا باپ دادا ماموں نانا سب کے سب بڑے مرتبے کے فقیر ہو گزرے ہیں۔ جو دنیاوی کاموں کو بھی سرانجام دیتے تھے اور نماز کے بعد تھوڑا سا وقت سلوک کے راستوں پر گامزن ہو کر خرق عادات کے وارث و مالک تھے۔

میں نے ان کے ملفوظات سے اسی قسم کے عمل کی مکمل مشق کر رکھی تھی۔ اور میں نے بکمال درجہ فائدہ بھی اٹھایا تھا۔ میں نے دو بیٹھے ہوئے

دوستوں اور عزیزوں کو ان کی اصلی حالت میں کتنی بار دیکھا تھا۔ حالانکہ میں کبھی چلّے کی قبر میں داخل نہیں ہوا۔ میں ایک ڈاکٹر ہوں اور لوگوں کے انبوہ میں دن رات گھرا رہتا ہوں۔ مجھ جیسے مصروف آدمی کو اتنی فرصت ہی کہاں ہے کہ ایک دن کیلئے بھی لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہو جاؤں۔

اس قسم کا فقیری عمل صرف اتنا ہے کہ پہلے اپنے اندر یکسوئی پیدا کریں خواہ شمع بینی سے بلور بینی سے یا اسم جلالہٗ اللہ کے نقش سے۔

یہ آپ کی مرضی ہے۔ آپ جس امر میں سہولت محسوس کریں اسی طریق سے یکسوئی حاصل کریں۔ اس عمل کا تعلق یکسوئی سے ہے۔ البتہ اگر پاس انفاس یا نفی اثبات کی ریاضت کی جائے تو یکسوئی کے ساتھ ساتھ عبادت بھی ہوگی۔ اس عمل کا دوسرا مرحلہ ہے بدن کو ڈھیلا کرنا۔

اس کی ترکیب یہ ہے کہ آرام کرسی پر بیٹھ جائیں۔ پاؤں پھیلا دیں، ہاتھوں کو اس انداز میں رکھیں کہ آپ کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ بدن پر چست کپڑے بعض اوقات یکسوئی حاصل کرنے میں مانع ہوتے ہیں۔ اس لئے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہن لیں۔ اگر کسی عضو پر کپڑا بدن کو چبھ رہا ہو تو اس چبھن کو نکال دیں پورے انہماک سے اور پوری تسلّی سے کرسی پر بیٹھ جائیں۔ سر کرسی کی پشت سے لگا دیں۔ آنکھیں بند کر دیں۔ دماغ سے سب خیالات کو دُور کر کے یکسوئی حاصل کریں۔ اور بہتر یہ ہے کہ آپ نے جس چیز کا تصور کر کے یکسوئی حاصل کی ہو اسی چیز کا تصور دماغ میں لائیں۔ تا کہ خیالات منتشر کافور ہو جائیں۔ تمام بدن کو بے جان سمجھ لیں اور لاشعور کو کہیں کہ میرے پاؤں

سُن ہو رہے ہیں بالکل بے جان، قطعی سن۔ میں ان کو حرکت بھی نہیں دے سکتا۔ ان میں اب جان تک نہیں رہی۔

اب میرا سارا بدن سُن ہو رہا ہے، بالکل سُن، ہاتھ سُن ہیں، اعضاء سُن ہیں۔ صرف میرا لاشعور کام کر رہا ہے۔ باقی بدن سُن ہو چکا ہے۔

اگر آپ یکسوئی کے عالم میں ہیں تو واقعی آپ کا بدن سن ہو جائے گا۔ اور اگر آپ ارادہ بھی کریں گے تو اپنے پاؤں اور ہاتھوں کو حرکت نہ دے سکیں گے۔ اسی عالم میں جس شخص کو ٹیلیویژن کی سکرین پر دیکھنا مقصود ہو لاشعور کو حکم دیں کہ اس شخص کی تصویر کو ابھارے۔ تھوڑی سی محنت کے بعد آپ کا لاشعور آپ کے حکم کی مطابقت کرے گا۔ اور اس شخص کی تصویر آپ دیکھ سکیں گے اور وہ جس حالت میں ہوگا اور جو بھی کام کر رہا ہوگا آپ بعینہٖ اسی حالت میں اس کو دیکھ سکیں گے۔ اب جو پیغام اسے پہنچانا مقصود ہو اس کی تصویر سے مخاطب ہو کر اسے کہیں اور پورے اعتماد سے یہ پیغام دہرائیں۔ آپ کے خیال کی لہریں سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے انسان کے دماغ پر اپنا اثر دکھائیں گی۔ اور آپ کے بولے الفاظ اس کے دماغ سے ٹکرائیں گے۔ وہ شعور کے کانوں سے آپ کی سب باتیں سنے گا۔ اسے محسوس ہوگا کہ فلاں شخص یہ بات کہہ رہا ہے۔

یہ ہے تقدیری عمل جس میں نہ کسی چلّے کی ضرورت نہ کسی قسم کا جلالی اور جمالی پرہیز۔ نہ ہینگ لگے نہ پھٹکری اور رنگ بھی گوڑھا آئے۔

میں نے اس قسم کے کئی تجربات کئے ہیں اور بالکل درست پائے

ہیں۔ ہم شہروں میں رہنے والے لوگ ہزاروں اخراجات کا بوجھ ہمارے سر پر ہے اور اس گرانی کے زمانہ میں تو بات بھی پیسوں سے ہوتی ہے چنانچہ میں نے معاشی پریشانیوں سے گھبرا کر اسی ماہ نومبر ۱۹۷۳ء میں ایک جاگیردار کو اپنا روحانی پیغام ۳ بار پہنچایا۔

چونکہ ان لوگوں کو مجھ سے عقیدت ہے اور مجھ سے پوچھے بغیر یہ لوگ کھانا بھی نہیں کھاتے۔ اس لئے میرے پیغام پر وہ چونک پڑا۔ اور متواتر ۳ پیغامات ۳ دن تک اسے بھیجنے سے یہ نتیجہ نکلا کہ میں نے جو کچھ مانگا تھا وہ مجھے بطور نذرانہ بصدق دل بھیج دیا گیا۔

علم الخواب اور ارتکازِ توجّہ

ہر شخص پر ۳ قسم کی حالت طاری ہوا کرتی ہے یا جاگتا ہے یا کچی نیند میں
وتا ہے یا گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔ ان ۳ حالتوں کی پھر ۳-۳ قسمیں ہیں
عام لوگ صرف ان ۳ ہی حالتوں میں رہتے ہیں، بیداری، خواب اور گہری نیند
گر آپ کو تعجب ہوگا کہ کامل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں۔ اور شاید آپ نے
س قسم کی بات پہلی بار سُنی ہوگی کہ کامل اور اکمل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں
ن کی زندگی دہری زندگی کہلاتی ہے۔ وہ سوتے ہوئے بھی جاگتے رہتے ہیں۔
ر نیند کی حالت میں اپنے مرے ہوئے عزیزوں سے بھی ملاقات کر سکتے
یں۔ ان کو موت کا کوئی خوف نہیں ہوتا۔ میں بیداری کی تین قسموں کو چھوڑ کر
واب اور گہری نیند پر بحث کر رہا ہوں۔ سُنیے کہ خواب اور بیداری کو
لمائے دین نے ۶ قسموں میں یوں تقسیم کیا ہے۔

۱۔ خواب میں بیداری

۲۔ خواب میں خواب

۳۔ خواب میں گہری نیند

۴۔ گہری نیند میں بیداری

۵۔ گہری نیند میں خواب ۶۔ گہری نیند میں گہری نیند

ان امور کی مزید تشریح یوں ہوگی کہ دراصل یہ ساری باتیں "ارتکازِ توجہ" اور
خود نومی سے تعلق رکھتی ہیں۔ اگر آپ کی توجہ مرکز سے نہ ہٹی۔ تو آپ نہایت
آسانی سے خود نومی کی ان چھ حالتوں سے گزر سکیں گے۔

ماہر ہپناٹسٹ ان چھ حالتوں سے گزر سکتا ہے۔ اور ان عجیب و غریب
حالتوں سے فائدہ بھی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ سب باتیں اصولی طور پر بالکل صحیح
اور بالکل درست ہیں۔ اگر موجودہ دور میں ہپناٹسٹ ان باتوں کو سائنس قرار
دیتی ہے مگر اسی قسم کی ہزاروں سائنسیں اسلام کی گود میں پل کر جوان ہوتی ہیں۔
مسلمانوں کیلئے خود نومی اور ارتکاز توجہ کی سائنس کوئی نئی بات نہیں ہے۔ بلکہ
صدیوں پرانی بات ہے۔ اب آئیے اور ان امور کی تشریح سُنیے۔

خواب میں بیداری

اس حالت کو بیداری کی روشن ضمیری کہوں تو بجا ہوگا۔ اس حالت میں
انسان بیداری کی طرح ڈرامہ کا صرف اداکار ہی نہیں ہوتا بلکہ تماشائی بھی ہوتا
ہے۔ اور وہ ڈرامے کے بعض حصوں کو اپنی منشا کے مطابق تبدیل بھی کر سکتا
ہے۔ لیکن ایسی حالت میں فائدے کی بجائے وہ اس عالم کی روشن ضمیری
سے محروم ہو جاتا ہے۔

اس کے جسم لطیف کے ساتھ جو کچھ گذرتا ہے اس کی اس کو چنداں پرواہ
نہیں ہوتی۔ کیونکہ اسے پورا یقین ہوتا ہے کہ چند منٹوں میں وہ اپنے
مادی جسم میں واپس چلا جائے گا۔ اسی حالت کو فطری خواب بھی کہتے ہیں

خواب میں بیداری کا طریقہ

سونے سے پہلے ہر قسم کے پریشان خیالات کو ذہن سے ہٹا دیجئے۔ ایسے مقام پر آرام کیجئے جہاں کسی قسم کے شور وغل کا اندیشہ نہ ہو۔ طبیعت میں سکون ہو۔ نیند جب آنکھوں میں آجائے تو اپنے ذہن کو بیدار کیجئے۔ اپنی حسیات کو جھنجھوڑ کر کہہ دیجئے کہ جاگئے! اپنی ۹۵ فیصدی توجہ نیند کیلئے چھوڑ دیجئے۔ اور ۵ فیصدی کو بطور تماشائی ہوشیار رکھئے۔

متواتر مشق کے بعد یہ حالت آپ اپنے اوپر طاری کر سکتے ہیں۔ ایک دن یا ایک ہفتہ ایسے عظیم امور کے لئے ناکافی ہوتے ہیں۔ بیدار حسیات لوگ بہت ہی جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بشرطیکہ توجہ کو قائم رکھیں۔ اگر خیالات کا دھارا پھوٹ پڑا تو سب محنت اکارت جائے گی اور آپ مقصد کو نہیں پا سکیں گے۔

میرے یہ الفاظ شاید آپ کی سمجھ میں نہ آسکیں۔ مگر اس مفہوم کو دوہرانے کی کوشش یوں کروں گا کہ سونے سے پہلے اپنی طبیعت کو اس بات پر مائل کر دیں کہ میں خواب میں بھی ہوں مگر جاگ بھی رہا ہوں۔ یا دوسرے لفظوں میں کہوں کہ اپنے لاشعور کو ترغیب دیں جسے انگریزی میں Suggstion سے عمدہ لفظ اور کوئی نہیں مل سکتا۔ اگر آپ ایسا سجیشن اپنے لاشعور کو بار بار دیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے احساسات خواب کے عالم میں بھی بیدار ہو چکے ہیں۔ آپ ہر بات کو آسانی سے سن سکیں گے۔ اور نیند میں ہونے کے باوجود ماحول کے تمام اثرات سے باخبر بھی ہونگے۔

آپ اس حالت میں جو خواب دیکھیں گے وہ خواب نہیں ہوگا اور نہ ہی اسے خواب کے نام سے تعبیر کیا جا سکتا ہے بلکہ وہ الہام ہوگا اور ایسا سچا جس طرح آنکھوں دیکھی بات۔

"سجشن" میں عجب کرامت ہے۔ آپ جب نیند میں جانے لگیں، گویا کچی پکی، نیند ہو اس وقت اپنے حسیات کو بیدار کر کے اپنے لاشعور سے تحکمانہ انداز میں کہیں (دل ہی دل میں) کہ مجھے فلاں وقت جگا دیا جائے۔ تو آپ یقیناً عین اسی وقت جاگ پڑیں گے۔ اپنے جسمانی عوارض کو دور کرنے کے لئے بھی اسی طرح سجشن دے کر صحت حاصل کی جا سکتی ہے۔ مجھے عام طور پر نسیان کا عارضہ رہا کرتا ہے۔ کیونکہ کوئی ایک روگ میرے گلے میں نہیں ہے بلکہ کتنی جھمیلوں سے مجھے واسطہ ہے۔ میں نے اپنے نسیان کا علاج اسی طرح سے کیا تھا کہ سونے سے قبل نیم خوابی کی حالت میں اپنے شعور کو القا کیا کہ "میرا حافظہ درست ہے اور میں ہر بات کو آسانی سے یاد رکھ سکتا ہوں"۔ چند یوم کے القا کے بعد مجھے حافظہ کی خرابی اور نسیان کی شکایت پھر آج تک کبھی نہیں ہوئی۔

خواب میں خواب

یہ خواب، کی روشن ضمیری ہے، اور ہپناٹزم کی "ٹرانس" کے مشابہ ہے۔ ایسے ایک منٹ کے خواب کا مزا اور لطف ایسے ہی آتا ہے،

یسے انسان دنیا میں سال ہا سال گزارتے ہوئے محسوس کرتا ہے۔

طریقے کئی ہیں مگر طوالت مضمون کے باعث ایک مختصر مگر جامع طریقہ پیش
ر رہا ہوں۔ خواب میں بیدار ہو جانے کی مشق کو جب آپ کر لیں اور آپ
ا پر قادر ہو جائیں تو اس کے بعد دوسرا قدم اٹھائیں۔ حالتِ خواب میں
ب اپنے "نفس" کو بیدار کیجئے اور اسے سجشن دیجئے کہ "آپ آرام سے سو
ں"۔ "سو جائیں"۔ "گہری نیند سو جائیں"۔ ـــــــ دوبارہ سنیئے۔
آپ سو رہے ہیں اور اس سونے کی حالت میں آپ نے بیداری کی
رت بھی پیدا کر لی ہے۔ اب آپ نے اس حالتِ خواب کی بیداری کے
"سونا" بھی ہے۔
اپنے ذہن کو ابھاریئے، اور ایک خیالی پلنگ بچھا کر اور اس پر
بستر سجا کر اس پر لیٹ جائیے اور عالمِ خواب میں ہی اپنے شعور کو
نا دیجئے کہ "سو جاؤ" "گہری نیند سو جاؤ" آپ خواب کی حالت میں ہی
ے خواب میں چلے جائیں گے۔ اس خواب میں یہ عجیب بات ہے کہ انسان
ل کرتا ہے کہ پہلے تو میں خواب میں تھا۔ مگر اب بیدار ہو چکا ہوں
کر وہ خواب کی گہری کیفیت میں مبتلا ہے۔
اس حالت میں جو واقعات نظر آتے ہیں وہ قطعی حقیقت
تے ہیں۔ واقعات زمانہ ... [illegible]

سامنے دوڑتے ہیں اور جو قطعی درست ہوتے ہیں۔ گویا یہ حالت خواب ایسی
ہی حالت ہے جیسی کہ خدا کے برگزیدہ انسانوں کو نصیب تھی۔ یعنی واقعات
عالمِ خواب کی حالت میں جو نظر آئے وہی کچھ زمانہ حال میں اور زمانہ مستقبل
میں ہو رہا ہے یا ہو گا۔ ان کے معمولی خواب بھی عالمِ کثیف کی بجائے عالم
لطیف کے خواب بن جاتے ہیں۔ آپ کو اپنے یا کسی غیر کے حالات نیک
و بد، زمانہ حال یا زمانہ مستقبل کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔ اور
اس حالت میں آپ کو جو کچھ بھی دکھائی دے گا وہ صحیح اور قطعاً صحیح
ہو گا۔ میں نے خواب در خواب تک نہایت محنت سے مشق کی ہے اور
اپنے تجربات اور مشاہدات کی بنا پر کہتا ہوں کہ میں نے حالتِ خواب میں
جو کچھ دیکھا وہ قطعاً صحیح نکلا اور بالکل درست نکلا۔ اور میں نے جب
بھی خواب در خواب کی حالت اپنے شعور پر پیدا کی، عجائباتِ عالم کی سیر
کی اور واقعاتِ نادرہ کو ملاحظہ کیا۔ ہر شخص محنت کر کے یہ حالت پیدا
کر سکتا ہے۔ مگر اس کے لئے توجہ کو ہٹنے نہ دیں۔ اگر توجہ ہٹ گئی اور
اپنے مقام سے ہٹ گئی تو پھر آپ کامیاب ہرگز نہ ہو سکیں گے۔
البتہ ان روحانی ریاضتوں کے لئے صفائی قلب کی اشد ضرورت
ہے۔ یہ ہرگز نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص غیر شرعی افعال کا مرتکب بھی ہو
اور پھر ان روحانی ریاضتوں میں کامیاب بھی ہو جائے۔ اس لئے
حتی الامکان اپنے قلب کی صفائی پہلے کر لیجئے۔ میں نے صرف خواب در
خواب تک کی ریاضت کی ... مگر بزرگانِ دین اس سے بھی بہت

آگے بڑھ چکے ہیں، آگے کی ریاضتوں کے متعلق ہیں کچھ نہیں کہہ سکتا کہ کیا
نتائج برآمد ہوں گے۔ مگر ہم جیسے عاصی اور خطاکار انسان اگر صرف خواب
درخواب کی منزل پر ہی پہنچ جائیں تو غنیمت ہے۔ میں ایک صحیح واقعہ
بیان کرتے ہیں تامل نہیں کروں گا۔ گو گنہگار ہوں مگر روحانی ریاضتوں
نے آئینہ دل کو صاف اور شفاف ضرور کر دیا ہے اور گناہ کا ارادہ کرنے
پر ضمیر دونوں ہاتھوں سے تھام لیتی ہے۔ اس لئے شاید مجھے یہ بات کہنے
میں باک نہیں ہے کہ مجھے جو کچھ نظر آتا ہے وہ قطعی درست ہوتا ہے۔
سیاہ ضمیر کو تاریکی اور گہری خراٹے دار نیند کے سوا اور کیا مل سکتا
ہے۔ یہ واقعات یہ مشاہدات یہ سچے خواب صرف ان لوگوں کو ہی آیا کرتے
ہیں جن کے دل دنیاوی میل کچیل سے کچھ پاک ہیں۔

میں اپنا واقعہ بیان کر رہا تھا کہ خواب درخواب میں میں نے اپنے
لاشعور کو بخشش دیا کہ میرے مثالی جسم کو "جنت" میں پہنچا دیا جائے اور
پورے ۱۵ منٹ تک مجھے اس مقام پر رکھا جائے۔

میں نے خواب درخواب کی حالت میں دیکھا کہ چند سفید نورانی مخلوق
نے مجھے چاروں طرف سے گھیر لیا۔ اور مجھے فضا میں پرواز کا حکم دیا گیا ایک
آواز میرے کانوں میں آئی کہ اوپر پرواز کرو۔ میں وقت کا اندازہ تو
نہیں کر سکا۔ مگر شاید بہت ہی کم وقت پرواز کرنے کے بعد مجھے ایک
ایسے مقام پر پہنچا دیا گیا جس کی خوبصورتی اور حسن کو نہ میرا قلم بیان کر
سکتا ہے اور نہ میرا ادب۔ میرے علم کی بساط اس مقام کو بیان کرنے

سے عاجز ہے۔ سبحان اللہ وبحمدہ۔

اسلام سے باغی دماغ میرے اس بیان پر تالی بجا کر ضرور ہنس پڑیں
گے کیونکہ جو بات ان کی سمجھ میں نہ آئے اس پر وہ ہنسیں نہیں تو اور کیا کریں۔
اور انسانی عقل کا تقاضا بھی یہی ہے کہ "جو بات سمجھ میں نہ آئے اس پر ہنس
پڑو"۔ مگر ایک بات یاد رکھو کہ تمہارے رسول کے دشمن لوگ جب
سائنس کا نام استعمال کر کے حالت خود نومی میں ایک ملک سے دوسرے ملک
اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم میں جا سکتے ہیں۔ اور ان کے اس خواب
کو سائنس کا اور ہپناٹزم کا کمال سمجھا جاتا ہے۔ اور ان پر کوئی شخص ہنستا نہیں
کرتا ________ تو پھر صحیح اسلامی قدروں کی حاصل
ریاضتوں پر اگر آپ ہنس پڑیں گے تو یہ آپ کی کور ذوقی کا بین ثبوت
ہوگا۔

ارتکازِ توجہ اور علم النفس

روحانی علوم میں آنکھ، سانس اور ہاتھ کی ریاضتوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ آنکھ میں برقی قوت آجانے کے بعد سانس کی مشقوں کی باری آتی ہے۔ سانس کی مشقوں میں سب سے بہتر مشق حبس دم کرنا ہے اس مشق کے لئے آپ کو ایسا وقت تلاش کرنا اور منتخب کرنا ضروری ہے۔ جب آپ ہر قسم کے تفکرات و دیگر کاموں سے بالکل فارغ ہو چکے ہیں۔ میں یہ مشق عام طور پر صبح کی نماز کے بعد کیا کرتا ہوں۔ آپ کی اپنی مرضی۔ جب کریں بہر صورت دل ہر طرح سے مطمئن ہو اور کوئی واہمہ اور فکر دامنگیر نہ ہو، اطمینان سے بیٹھ جائیں جس حالت میں بھی آسانی محسوس کریں۔ اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایک دو سانس آہستہ آہستہ لے کر، اب ایک لمبا سانس لیں مگر آہستہ آہستہ، اس طرح سے کہ آپ کم از کم ایک منٹ تک سانس کھینچتے رہیں (اگرچہ اتنا وقت آپ ذرا مشق جاری ہونے کے بعد ہی لے سکیں گے) ابتدا میں جتنی دیر تک سانس کو کھینچ سکیں اسی قدر کھینچ کر سانس کو روک دیں اور اتنی دیر تک روکے رکھیں جس قدر آپ آسانی سے روکنے کے قابل ہوں۔ جب آپ تھک جائیں

تو سانس آہستہ آہستہ باہر نکالنا شروع کر دیں مگر یکدم نہیں بلکہ آہستہ آہستہ۔ اور کوشش یہ کریں کہ جتنی دیر تک آپ نے سانس کو اندر کھینچا ہے اتنی ہی دیر تک سانس کو خارج کرتے رہیں۔ اگر آپ اس مشق کو جاری رکھیں گے تو آپ سانس کھینچنے، سانس روکنے اور سانس باہر نکالنے کے وقت کو منٹوں تک بڑھا سکتے ہیں۔

جب میں نے مشق کو مکمل کیا تھا تو ۴ منٹ سانس کھینچنے میں ۱۳ منٹ روکنے میں اور ۴ منٹ سانس باہر نکالنے میں صرف ہوتے تھے گویا ۲۱ منٹ میں صرف ایک سانس لیا کرتا تھا۔ گو اب مشق نہیں رہی مگر البتہ دوسروں کو سبق دینے کے قابل اب بھی ہوں۔

جب آپ سانس باہر نکالیں گے تو آپ ذرا تھک جائیں گے۔ ایک دو سانس آہستہ آہستہ لے کر طبیعت میں آسودگی پیدا کر لیں اور پھر مشق شروع کر دیں۔ اور مشق کو جس وقت تک آسانی سے کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ جب سانس اندر کھینچیں تو دل ہی دل میں کہیں کہ میں صحت، توانائی اور طاقت کا ایک خزانہ اندر کھینچ رہا ہوں اور اسی قسم کے فقرات جو بھی آپ کو پسند ہوں ضرور کہیں۔

سانس روکے رکھنے کے دوران آپ اگر اسم جلالہ اللہ کا ورد کریں تو زیادہ بہتر ہے اور اگر خاموش رہیں تب بھی آپ کی مرضی مگر بہتر یہ ہے کہ ورد ضرور ہونا چاہیے اور میرا معمول تو یہ ہے کہ حبس دم میں سنہری حروف میں اسم جلالہ "اللہ" کو دل پر منقش کر کے ورد کرتا ہوں۔ اور جو کرنیں

اس اسم پاک سے نکلا کرتی ہیں۔ میری بند آنکھیں اس کی شعاع کو برداشت نہیں کر سکتیں۔

جب آپ سانس باہر نکالیں تو دل میں کہیں کہ میں اپنی ساری کوفت، تھکان اور بیماری باہر نکال رہا ہوں۔

اسی طرح سے آپ اس مشق اور ریاضت کو جاری رکھیں آپ چند یوم مشق کرنے کے بعد اپنی اس ریاضت کا امتحان لیں۔

آئینہ سامنے رکھیں اور دل میں اسم جلالہ اللہ کا تصور کر کے حبسِ دم کریں اور جب سانس باہر نکالیں تو اسی آئینہ پر پھونک ماریں۔ آپ کو علم ہے کہ آئینہ پر پھونک مارنے سے آئینے پر دھندلاہٹ سی آجاتی ہے۔ اگر یہ دھندلاہٹ اسم جلالہ اللہ سے مشابہ ہو تو آپ مشق میں کامیاب ہیں۔

اس مشق سے جسمانی فوائد بھی بہت زیادہ ہیں اور روحانی فوائد تو سبحان اللہ! جسمانی فوائد یہ ہیں کہ آپ کا دماغ طاقت پکڑ جائے گا۔ نسیان دور ہو گا۔ بصارت کو قوت آجائے گی۔ نزلہ دائمی اور زکام دور ہو جائیں گے۔ نیند کھل کر آئے گی اور بے خوابی دور ہو گی بھوک بڑھ جائے گی۔ ہضم کا فعل قوی ہو گا۔ اعضائے رئیسہ کو قوت ہو گی۔ قبض دور ہو گی۔ تبخیرِ معدہ اور جگر کے مریضوں کے لیے یہ ریاضت امرت کا کام دیتی ہے۔

روحانی فوائد ان گنت ہیں۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے اگر آپ نے

ریاضتِ نفس کو بدرجہ کمال تک پہنچا دیا ہے تو آپ مریضوں کی تمام تکلیف کو آسانی سے سلب کر سکتے ہیں جس کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کو سامنے بٹھا دیں۔ یکسوئی حاصل کر کے آنکھیں بند کر دیں، حبسِ دم کریں۔ اور دورانِ حبس یہ تصور رہے کہ مریض کی تمام تکلیف کو آپ اپنے سانس کے ذریعہ اپنے اندر کھینچ رہے ہیں۔ اگر آپ نے اس ریاضت کو جاری رکھا تو چند یوم کے بعد آپ کو محسوس ہو گا کہ حبس دم کرنے میں آپ یقینی طور پر مریض کی تمام تکلیف کو اندر کھینچ چکے ہیں۔ اور بظاہر آپ میں اسی مرض کی عارضی سی اور معمولی سی تکلیف عود بھی کر آئے گی۔ مگر جب آپ سانس باہر نکال دیں گے تو مرض آپ کے بدن سے خارج ہو جائے گا۔ مریض کو اپنے سامنے بٹھا کر پانچ سات دن یہی عمل کریں۔ مریض یقیناً تندرست ہو جائے گا۔

میں نے اپنے گھر کے مریضوں پر اکثر یہ کامیاب عمل کیا ہے اور یقینی مؤثر پایا ہے مگر باہر کے مریضوں پر تجربہ نہیں کیا۔۔۔۔ کیوں نہیں کیا؟ اس کی بھی ایک اہم وجہ ہے، جس کا اظہار میں مصلحتاً نہیں کرنا چاہتا۔ البتہ میرا ایک عمل بہت زیادہ چل نکلا ہے اور اس عمل کے شفا بخش اثرات یقیناً تحیر خیز بھی ہیں۔ ایک گلاس شیشے کا لے کر نصف تک اس کو پانی سے بھر لیا جائے۔ یکسوئی کے عالم میں حبسِ دم کریں اور تصور یہ کریں کہ جب میں پانی پر پھونک ماروں گا تو اسم جلالہ "اللہ" سطحِ آب پر روشن

حبسِ دم میں اس تصور ذہنی کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ آنکھوں کے سامنے لکھا ہوا موجود ہو تو اس عمل کو اور زیادہ تقویت حاصل ہو جاتی ہے (میں ایک کاغذ پر اللہ لکھ کر سامنے رکھ لیا کرتا ہوں) اور جب آپ پھونک ماریں تب بھی یہی بات آپ کے ذہن میں جاگزین ہو کہ سطح آب پر اسم جلالہ اللہ لکھا ہوا نظر آ رہا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے بعد حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ آپ کا عمل کامیاب ہو گیا ہے۔ یہ پاک اسم پانی کی سطح پر صاف صاف لکھا ہوا آپ کو نظر آ جائے گا۔ آپ اسی طرح اور اسی تصور کے ساتھ پانی پر پھونک مارتے رہیں۔ یہ پانی! پانی نہیں رہتا بلکہ اکسیر بن جاتا ہے اور مجھ سے تو اُن لوگوں نے بھی اس پانی کا مطالبہ کیا جو ان علوم کا تمسخر اڑایا کرتے ہیں

تعجب تو اس بات پر ہے کہ اس پانی سے عجائبات کا ظہور ہوا اور ایسے مریضوں کو دنوں میں آرام آ گیا جن کے بچنے کی امید ڈاکٹروں کو بھی نہ تھی۔

مگر یہ سب کچھ انسانی یکسوئی قلب اور ارتکازِ توجہ کا کمال ہے۔ پچھلے سال سردیوں میں ملتان چھاؤنی کے ایک کرنل صاحب نے اپنے لڑکے کے علاج کے واسطے مجھے طلب کیا۔ کمرہ میں میز پر گلدان پڑا تھا۔ رات کے سناٹے میں اور انتہائی تنہائی کے عالم میں میری نظر اس گلدان کے مہکتے ہوئے پھولوں پر پڑی اور کسی ان جانی یکسوئی کے ماتحت میں نے "ایک گلاب" پر نظر یں گاڑ دیں۔ میری حیرت کی انتہا

نہ رہی جب کہ ایک منٹ کے اندر ہی وہ پھول سوکھ کر اکٹھا ہو گیا۔ فوراً ہی مجھے خیال آیا کہ میری متواتر مشقوں کے باعث ہی یہ سب کچھ وقوع پذیر ہوا ہے اور میں نے ایک پھول پر ناحق ظلم کیا ہے۔ میں نے حبسِ دم کیا اور حبسِ دم میں اس تصور کو قائم کر میری پھونک سے یہ سوکھا ہوا پھول پھر ہرا ہو جائے گا۔ پانچ سات بار حبس دم کرنے اور پھونک مارنے کے بعد پھول میں پہلی سی تازگی آ گئی اور میں اپنے ان دونوں عجیب تجربات پر انتہائی مسرور ہوا۔ آپ اس مشق سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔ کام کی بات ہے اور اس سے کام لینا ایک ہوش مند انسان کے اپنے بس کی بات ہے۔

حب و تسخیر پر یہ عمل زیادہ کام کرتا ہے۔ جب آپ تنہائی میں حبس دم میں کسی کا تصور کر کے اسے کھینچنے کی کوشش کریں گے تو آپ کی روحانی برقی قوت اس کو ضرور کھینچ لے گی۔ اللہ پاک کے کلام کے اثرات سے کس شخص کو انکار ہے۔ اس پاک کلام میں بڑا اثر ہے۔ مگر اس وقت جبکہ انتہائی یکسوئی ہو۔ اگر آپ کا دماغ ہزاروں خیالات میں تقسیم ہو گا تو آپ کلام پاک کو طوطے کی طرح رٹ کر نخواہ مخواہ دماغی کوفت برداشت کریں گے۔

ہاں تاثیر تب ہے کہ آپ انتہائی یکسوئی کے عالم میں ورد کریں یکسوئی کے عالم میں پوری سورۃ نہیں بلکہ صرف ایک "نقطہ" بھی کارآمد ہوتا ہے۔ حب و تسخیر کے لئے ایک عمل لکھ رہا ہوں۔ جسے میں نے سینکڑوں

اشخاص سے کرایا اور بے حد کامیاب رہا۔ شام سے آدھ گھنٹہ قبل اس عمل
کا وقت ہے۔ از روئے علم النفس یہ وقت ساعت مشتری کا ہوتا ہے
آپ اپنے نتھنوں پہ ہاتھ رکھ کر دیکھیں کہ سانس ایک نتھنے سے زیادہ
نکلتا ہوا محسوس ہوتا ہے (علم النفس کا یہ ایک مسلمہ قاعدہ ہے۔ اس کی
وضاحت اور اس کی تاثیر میری مولفہ کتاب "سانس" میں ملاحظہ کریں)

فی الحال اتنا کچھ کہوں گا کہ اگر اس وقت آپ کا سانس بائیں
نتھنے سے جاری ہو تو بہتر ورنہ دائیں کروٹ ذرا سی دیر لیٹ جائیں
اور منہ بند کر کے نتھنوں سے سانس لیں، ۲، ۳ منٹ کے اندر اندر
آپ کا بایاں نتھنا جاری ہو جائے گا۔ بائیں نتھنے سے اگر سانس جاری
ہو تو علم النفس کی اصطلاح میں اسے قمری سُر کہتے ہیں۔ اس عمل کا تعلق
قمری سُر سے ہے اور جب سورج غروب ہوتے میں آدھ گھنٹہ باقی ہو
اور قمری سُر جاری ہو تو اس عمل کا یہ ایک خاص اور معین وقت ہے بس
اس وقت مطلوب کی تصویر سامنے رکھ کر مغرب کی طرف منہ کر کے
حبس دم کریں۔ اور ہر حبس کے وقت تصور یہ ہو کہ "مطلوب میرے
اندر جا رہا ہے اور سانس کے ذریعے میں اسے اندر کھینچ رہا ہوں" یہ
عمل سورج غروب ہونے تک کریں اور کم از کم ہفتہ تک اس کا تکرار
مطلوب کی کشش کے لئے از بس کافی ہے۔ اور اتنا کچھ ہی یہ عمل
ہے پھر دیکھیں کہ وہ
کچے دھاگے سے چلی آئے گی سرکار بندھی

ارتکازِ توجہ

اس تکنیک کا سبق میں پہلے بھی دے چکا ہوں، مگر سبق دہرانے سے
یاد اچھی طرح ہو جاتا ہے۔ اس لئے دوبارہ لکھ رہا ہوں کہ اگر آپ نے یکسوئی
حاصل کر لی ہے اور کسی مشق سے آپ نے منتشر خیالات کو سمیٹ کر
صرف ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا ہے تو آئیے اس سے اگلا موثر اور حیرت
انگیز قدم اٹھائیے۔

رات کے وقت تنہائی میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر دیں اور اپنے صحن
یا اپنے گھر کے جملہ ماحول پر نظر دوڑائیں یعنی بند آنکھوں کے سامنے آپ
کو اپنا گھر بعینہٖ اسی طرح نظر آنے لگے جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے دیکھا
کرتے ہیں، وہی صحن، وہی کمرے، وہی سامان اسی طرح کی ہر چیز۔
گویا بند آنکھوں سے آپ اپنے صحن یا گھر کے ماحول کو دیکھنے کی مکمل کوشش
کریں۔ یا کمرہ کے اندر بیٹھ کر روشنی تیز کر کے اپنے کمرہ کی ہر چیز کو کھلی آنکھوں
سے یکسوئی کی حالت میں پوری طرح دیکھ لیں۔ اور پھر یک دم آنکھیں
بند کر دیں اور اپنے ذہن پر توجہ دے کر ویسا ہی سماں بند آنکھوں
کے سامنے پیش کریں۔

ابتدا میں آپ کو ذرا مشکل پیش ہوگی۔ منظر تھوڑی دیر کے لئے پیش ہو کر غائب ہو جائے گا۔ مگر متواتر مشق کرنے سے آپ کافی دیر تک بند آنکھوں سے یہ منظر دیکھ سکیں گے۔ اور جب آپ کو عبور ہو جائے گا تو آپ عجائبات کا نظارہ کریں گے۔

مثلاً آپ سفر میں ہیں گھر سے کہیں باہر ہیں، اور آپ کو اپنے گھر کی یاد ستاتی ہے تو تنہائی کے عالم میں بند آنکھوں کے سامنے اپنے گھر کا منظر لائیں۔ اب آپ کی آنکھوں کے سامنے کوئی فریب نہیں ہوگا کوئی دھوکا نہیں ہوگا بلکہ حقیقت میں اپنے گھر کے تمام افراد کو اور تمام ماحول کو ویسا ہی پائیں گے جیسا کہ فی الواقعہ آپ اپنے گھر میں موجود ہیں۔

مثلاً آپ کی بیوی کھانا پکا رہی ہے، بچے کھیل رہے ہیں۔ مرغی صحن میں دانہ چگ رہی ہے اور حقیقت میں اس وقت اس منظر کے وقت آپ کے گھر کی وہی حالت ہوگی جیسا کہ آپ اسے بند آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں ہاں دھوکا اور فریب اس وقت ممکن ہو سکتا ہے جب کہ آپ میں یکسوئی نہ ہو اور آپ نے یہ مراقبہ کیا ہو۔ اس وقت لاشعور آپ کو دھوکا دے سکتا ہے کیونکہ اس غیر اطمینانی اور اضطرابی کیفیت میں لاشعور آپ کی صحیح رہنمائی نہیں کر سکتا۔

بس بالکل یکسوئی کا عالم ہونا ضروری ہے اور اس عالم میں آپ جو کچھ دیکھیں گے وہ حرف بحرف درست ہوگا۔ اور اگر آپ تاریخ اور وقت نوٹ کر کے واپس گھر میں آکر ان دیکھے ہوئے حالات کی تصدیق کریں گے

تو غلط ہرگز نہ پائیں گے۔

آپ اپنے لاشعور کو مجبور کریں کہ آپ جس شخص کو دیکھنا چاہتے ہیں اس کا صحیح فوٹو آپ کی بند آنکھوں کے سامنے پیش کرے۔ اگر آپ نے اس مطلوبہ شخص کو کبھی دیکھا ہوا ہے تو اپنے ذہن پر زور دے کر اور اپنے لاشعور کو بار بار القا دے کر اس کا صحیح فوٹو اپنے سامنے پیش کریں۔ بالکل وہی جسم وہی نقش و نگار، وہی ہاتھ پاؤں، مو برابر فرق نہ ہو۔ بس بند آنکھوں سے اپنے مطلوبہ شخص کو دیکھیں۔ اب اس کو پرزور لفظوں میں کہیں کہ کل صبح ۷ بجے اور عین سات بجے مجھے مکان پر آکر ملو۔ اور تم ملنے پر بے چین ہو جاؤ گے اور ضرور میرے مکان پر پہنچو گے۔

ان الفاظ کو پُر وثوق لہجہ میں اس تصور کے سامنے بار بار دہرائیں اور پھر سو جائیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ وہ شخص عین وقت مقررہ پر آپ سے ملنے کے لئے آپ کے مکان پر حاضر ہوگا۔ اسے اپنا شعور مجبور کرے گا اور وہ بے اختیارانہ طور پر ملنے کے لئے مجبور ہوگا۔

آپ مشق کریں اس بات کی کہ جب بھی آپ کا دل چاہے آپ استغراق میں چلے جائیں۔ اور آپ تھوڑی دیر کے لئے دنیا کے ہر شور و شغب سے دور ہو جائیں۔ بازار کی گہما گہمی آپ کے استغراق میں مخل نہ ہو سکے۔ اس وقت آپ اپنے لاشعور کو حکم دیں کہ مجھے فلاں جگہ پر پہنچا دو۔ آپ کا شعور اس استغراق کی حالت میں آپ کی صحیح رہنمائی کرے گا۔ اور آپ کو فی الواقعہ مطلوبہ مقام پر پہنچا دے گا۔ آپ وہاں کا بالکل صحیح منظر دیکھیں

گے جیسا کہ آپ حقیقتاً اپنے پورے حواس کے ساتھ وہاں موجود ہیں
میں نے اسی استغراق کے عالم میں بیسیوں بار اپنے رشتہ داروں اور
دوستوں کو ان کی بالکل اصلی حالت میں دیکھا ہے بلکہ جو کام کر رہے ہوں
وہ سب کچھ آسانی سے لاشعور کی سکرین پر نظر آجاتا ہے۔ البتہ باتیں
سنائی نہیں دیتیں۔ باتیں سننے کے لئے وسیع ریاضت کی ضرورت ہے۔
صوفیاء کرام کے بارے میں تو میں نے یہاں تک سُنا ہے کہ وہ بغیر
آنکھیں بند کئے سارے مناظر کو بعینہٖ اسی حالت میں دیکھ لیا کرتے ہیں
اور باتیں بھی سُن لیا کرتے ہیں۔ مگر ہم دنیا دار آدمی، جن کو دن بھر میں
سینکڑوں جھمیلوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ہمارا اتنا کچھ بھی دیکھ لینا فی
الواقعہ حیرت انگیز بات ہے۔

کوشش کریں کہ آپ تصور میں چلنا سیکھیں۔ دو چار بار حبس دم کر کے
اور اپنے ذہن کو یکسو کر کے تصور کے قدموں سے چلیں مگر ایک لمحہ کے
لئے بھی یہ بات ذہن میں نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر گھر میں لیٹے ہوئے ہیں۔
بار بار اس بات کی کوشش۔ دس بارہ دن کی مشق کے بعد آپ اپنے
تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ جائیں گے۔ بس اس کے بعد آپ تصوراتی
سفر شروع کر دیں۔ آپ کو راستہ میں جو چیز بھی نظر آئے گی وہ حقیقتاً ہو گی
اور آپ جس دوست کے مکان پر اس طریق سے چل کر پہنچیں گے۔ آپ
فی الواقعہ اس کے مکان کے صحیح حالات کا نظارہ کریں گے۔ بلکہ جس شخص سے
ملنے کی خواہش ہے، اس کے سانس کی آمد و شد کا بھی تمہیں پتہ ہو گا۔ آپ

تصوراتی ہاتھوں سے اس کے جسم کو مس بھی کر سکیں گے۔ آپ کو اس
کی چلتی ہوئی نبض بھی انگلیوں کے نیچے محسوس ہو سکے گی۔

ارتکازِ توجّہ

شمع بینی، آئینہ بینی، بلور بینی اور ماہتاب بینی جیسی مشقیں ارتکازِ توجہ
کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان مشقوں کے بعد منتشر خیالاتِ انسانی سمٹ
کر ایک مقام پر آجاتے ہیں۔ یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ تیسری آنکھ کھُل
جاتی ہے۔ واقعاتِ عالم فلم کی طرح سامنے آجاتے ہیں اور تھاٹ ریڈنگ کی
قوت اُجاگر ہوتی ہے۔ میں اپنے پچھلے مضامین میں لکھ چکا ہوں کہ انسان
"ون پوائنٹڈ" ہو جائے تو "بلا" بن جاتا ہے۔ اگر پوری یکسوئی سے پتھر پر
نظر ڈالے تو وہ بھی اپنی جگہ سے اُچھل پڑے۔ روس کی ایک لڑکی کا تذکرہ
اخبارات میں آپ نے بھی پڑھا ہو گا جو محض آنکھ کے اشاروں سے بے جان
چیزوں کو حرکت دے سکتی ہے۔ یہ سب کچھ انسانی یکسوئی کا نتیجہ ہے۔
مگر بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ شمع بینی وغیرہ کی مشقیں کرنے پر لوگ
انگلیاں اٹھاتے ہیں، کئی باتیں بناتے ہیں۔ جادوگری کا بہتان باندھا جاتا

دھبہ طلوع ہوگا، یہ دھبہ چند دنوں کے بعد سُرخ ہو کر سفید ہو جائے گا۔
اور جب سفید ہو جائے تو پوری محنت سے اس سفید دھبہ کو سورج
میں بدل دیں۔ وہی روشنی، وہی شعاعیں اور وہی حدت۔ اس
مشق میں بے حد گرمی ہے اور اس گرمی کو زائل کرنے کے لئے آپ کو
سرد مشروبات کا استعمال لازمی ہے۔ اس مشق کے عامل کو سردی نہیں لگتی۔
اور موسم سرما میں بھی پسینے میں تر ابور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں اتنا جلال
ہوتا ہے کہ جس چیز پر نظر بھر کے دیکھے گا وہ چیز بھڑک اٹھے گی اور جب کسی
واقعہ کو دیکھنا مطلوب ہو تو سورج کا تصور کر کے لاشعور کو حکم دیں کہ اس
واقعہ کی اصلیت کو اُجاگر کرے۔ آپ اس واقعہ کو بعینہ اصل حالت میں
ملاحظہ کریں گے۔

ابھی ۲،۴ دنوں کی ہے کہ ایک گم شدہ لڑکے کی تلاش کے لئے میرے
پاس ایک شخص آیا۔ میں نے تنہائی میں اس لڑکے کا تصور کیا۔ تو مجھے ملتان
کے دربار حضرت بہاء الحق کا روضہ نظر آیا اور اس روضہ کے قریب وہی
لڑکا موجود پایا۔ اور خدا کی قدرت کہ اسی دن اس لڑکے کو دربار سے پکڑ
لیا ہے۔

ہے اور لوگوں کے اعتراضات کی بناء پر شمع بینی اور بلور بینی کی مشق کرتے
وقت طبیعت میں جھجک سی محسوس ہوتی ہے کہ لوگ دیکھ کر کیا کہیں
گے۔ بات یہ ہے میرے دوست اگر یہ مشقیں کھُلے صحن میں تو کرنے کی
ممانعت ہے۔ ان مشقوں کے لئے بالکل تنہائی کا مقام درکار ہے۔ جہاں
شور و غل نہ ہو۔ جہاں کسی کے آنے کا کھٹکا نہ ہو، جہاں کسی کی نظر نہ
پڑے اور جہاں کسی کی انگلی نہ اٹھے۔ اس قسم کی ریاضت کے لئے کنج
تنہائی ہی ایک اچھا مقام ہے۔ کھُلی جگہ میں تو کوئی آیا، کوئی گیا۔ کسی نے
بات کی، کسی کی بات آپ نے سُنی، کسی کی اُنگلی اٹھی تو مزاج برہم ہو گیا۔

آپ جگہ ہی ایسی تلاش کریں اور مقام ہی ایسا ڈھونڈھیں
جو ان مشقوں کے لئے بالکل موزوں ہو۔ اگر آپ ظاہرا شمع بینی نہیں کر سکتے
آپ کے پاس کوئی اچھا مقام نہیں، تنہائی نہیں اور خلوت میسر نہیں تو اس
عقدہ کا حل صرف ایک ہی ہے کہ رات کا موزوں وقت تلاش کریں اور
اپنے بستر پر بیٹھ کر باطنی شمع کی مشق کریں۔ مگر اس وقت جب دنیا محوِ خواب
ہو۔ بستر پر بیٹھ کر خیالات کو اکٹھا کریں۔ دل کی بیقراری کو دور کریں۔ دو
چار بار لمبے لمبے سانس لے کر دل و دماغ میں آراستگی پیدا کریں۔ جب طبیعت
میں عمل کرنے کی مکمل آمادگی کے آثار ہوں تو آنکھیں بند کر کے اپنے دل
پر نظر کریں۔ اپنے دل کو دیکھیں۔ اور جب آپ کو دل کی واضح صورت
نظر آنے لگ جائے اور آپ کو اس بات پر تیقن ہو کہ یہ دل کی تصویر
ہے تو اپنے دل پر موم بتی کا تصور کریں۔ بالکل اصلی موم بتی کی صورت،

اسی طرح کی جھلملاتی ہوئی لو۔ اسی طرح کی روشنی۔ یہ تصور اتنا پختہ ہو کہ آپ فی الواقعہ اصلی موم بتی کی طرح اُسے جلتی ہوئی دیکھ لیں۔ اور جب آپ اس کمال تصور پر پہنچ جائیں گے تو آپ کا دل منور ہو جائے گا۔ دل سے نور کی لپٹیں اٹھا کریں گی۔ اگر آپ مشق اور کچھ دن تک بڑھائیں گے تو آپ کی باطنی آنکھ یک دم کھل جائے گی۔ اور آپ اپنے اندرونی اعضاء کو بھی فی الواقعہ دیکھ سکیں گے۔

آپ کی تیسری آنکھ بیدار ہو جائے گی۔

ہر آنے والا واقعہ آپ کے سامنے ہوگا۔

ہر شخص کا تخیل آپ کے دماغ میں ہوگا۔

مذکورہ بالا تمام مشقوں کا مقصد یکسوئی حاصل کرنا ہے خواہ ظاہری مشق سے حاصل ہو یا باطنی مشق سے، اور اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ کی یہ ریاضت یکسوئی حاصل کرنے کے علاوہ عبادت بھی بن جائے تو آپ شمع کی بجائے اسم جلالہ "اللہ" کا تصور دل پر کندہ کر دیں، سنہری حروف میں اللہ لکھا ہوا یوں نظر آئے جیسا کہ آپ ظاہری آنکھ سے دیکھا کرتے ہیں۔ اور جب آپ بلا کسی خیال کے یہ پاک نام دس پندرہ منٹ تک آسانی سے دیکھ سکیں گے تو آپ اپنے مقصد میں بالکل کامیاب ہیں۔ آپ ملاحظہ کریں گے کہ اسم جلالہ سے نور کی شعاعیں اٹھ کر آپ کے سارے بدن کو منور کریں گی۔ جو بات دوسری مشقوں سے حاصل ہوتی ہے اس سے چار گنا زیادہ قوتِ نورانیہ آپ حاصل کر لیں گے۔

آپ ریاضت کے دوران بے حد فرحت محسوس کریں گے۔ دل و دماغ میں نور کے جلوے ہوں گے گناہوں سے نفرت ہوگی۔ عبادت کا شوق ہو گا۔ اور جب آپ کسی واقعہ کو دیکھنے کے تمنائی ہوں گے۔ تھوڑا سا دباؤ لاشعور پر دے کر اگر اس واقعہ کی اصلیت اور نتیجہ کو سامنے لانے کی کوشش کرو گے تو چشمِ زدن میں پورا واقعہ فلم کی طرح آپ کے سامنے ہوگا۔

مسلسل ریاضت اور محنت سے ہی کامیابی حاصل ہو سکتی ہے عجلت پسند لوگ ایک ہفتہ میں ہی روحانیت کے بامِ عروج پر پہنچنے کے تمنائی ہوتے ہیں۔ عجلت اور روحانیت میں بڑا تضاد ہے۔ مجھے چند دوستوں نے لکھ دیا کہ تمہاری بتائی ہوئی ریاضت ہفتہ بھر کر چکنے کے بعد بھی کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوا۔

ایسے لوگ روحانیت کے ان مقامات کو حضرت عباس علمبردار علیہ السلام کی نیاز سمجھتے ہیں کہ منہ میں حلوے کا ڈلہ رکھا اور بغیر چبائے نگل گیا۔ ان ریاضتوں میں اللہ والوں نے تو عمریں گزار دیں۔ خود مجھ ناچیز نے پورے ایک سال کی ریاضت کے بعد ٹیلی پیتھی میں قدم رکھا اور افسوس کہ ابھی تک مبتدی ہوں۔

ارتکازِ توجہ کے لئے شمس باطنی کی مشق بھی یہی نتائج لاتی ہے آپ پچھلی رات کو جاگیں، حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر وضو کریں۔ مشرق کی طرف منہ بند کر کے حبسِ دم ۲، ۳ بار کریں۔ اور یہ تصور کریں کہ سورج طلوع ہو رہا ہے۔ چند یوم کی مشق سے افق مشرق پر تصور کا ایک سیاہ

لاجواب مراقبہ

ارتکازِ توجہ

٦ر جنوری ۱۹۹۱ء ۳ بجے بعد دوپہر کا وقت، میرے گھر کے تمام افراد برادری کے گھروں میں ملنے کے لئے گئے ہوئے تھے۔ میں اکیلا گھر میں تھا۔ ظہرین کی نماز ادا کرنے کے بعد مصلّے پر بیٹھ کر میرے ذہن میں " انیس شیرازی "کی بیماری کا خیال بار بار کوند رہا تھا۔ انیس کو دل کے متواتر دورے پڑ رہے تھے۔ سانس کی تنگی تھی۔ ہاتھ پاؤں پر ورم آچکا تھا۔ مجھے بار بار اس کی بیماری کا خیال آرہا تھا کہ پیارا دوست۔ اچانک دوست کاش ہم لوگ اس کی تکلیف کو اپنے جسموں میں بانٹ سکتے۔ ۲۸ سال کی عمر ہی کیا عمر ہے؟ ابھی نوجوانی کے دن ہیں۔ چھوٹے چھوٹے چار بچے ہیں اللہ اسے بچائے۔!

انہیں خیالات میں گم ہو کر میں نے حبسِ دم کرنا شروع کر دیا۔ اور حبسِ دم میں اپنے دل کے ٹکڑے پر اسم جلالہ "اللہ" کو جلی حروف میں ابھارا۔ حبسِ دم میں میں استغراق میں جا رہا تھا۔ جوں جوں حبسِ دم کر رہا تھا۔ استغراق میں ڈوبتا جا رہا تھا۔ میں نے اپنے لاشعور سے کہا۔ "میں گہری نیند میں ڈوب رہا ہوں گہری نیند میں۔ اور جوں جوں حبسِ دم کر رہا ہوں۔

تھا" سبحان اللہ وبحمدہٖ" کی تجلی نے دل کو روشن کر دیا تھا اور اس ورد کی تکرار سے میں تھوڑی سی غنودگی میں چلا گیا۔ معاً میرے ذہن نے کروٹ لی: " صبح میرے پاس سب سے پہلا مریض کون آئے گا؟ اسے کیا مرض ہوگا؟ اور اس کا ہومیوپیتھی علاج کیا ہوگا۔؟ بولو، میرے لاشعور!" میں نے تحکمانہ انداز میں کہا۔ مجھے اپنا کلینک نظر آیا۔ میں اپنی کرسی پر بیٹھا تھا ۲ مرد اور ایک پردہ دار عورت کلینک میں آکر بیٹھ گئے۔ لب و لہجہ سے معلوم ہوتا تھا کہ ضلع مظفر گڑھ کے رہنے والے ہیں۔

" ہاں بھائی، کیا بات ہے کیا حکم ہے؟" میں نے پوچھا

"جناب ہم شہر بستی سن کر ضلع مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔ یہ عورت عرصہ ۲ سال سے ہسٹریا کی مریض ہے۔ اسے کسی دوائی سے آج تک آرام نہیں آسکا۔ پیٹ میں گولا سا اٹھتا ہے جو حلق میں پھنس کر بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ دن بھر میں چار چار بار دورے پڑتے ہیں۔"

" ہاں آرام آجائے گا انشاء اللہ۔" اور میں نے ڈسپنسر سے کہا۔

" اسافوٹیڈا ۲۰۰! اور کالی فاس ٦x لائیے۔"

بس تڑاخ پٹاخ کی آواز سے میں چونک پڑا۔ میرے چھوٹے بچے ندیم عباس نے کمرے کا دروازہ چٹاخ سے کھولا اور میں تڑپ کر چونک کر جاگ پڑا۔

میں مصلّے پر بیٹھا ہوا مراقبہ کر رہا تھا۔ ٹھیک سے کل بھی الف

میں استغراق کی گہرائیوں میں جا رہا ہوں۔ میرا سارا بدن سن ہو رہا ہے۔ پاؤں
ہاتھ، چہرہ غرضیکہ سارا بدن سن ہو چکا ہے۔"
یہ الفاظ بار بار دہراتے دہراتے میں بے خودی کے عالم میں چلا گیا۔ میں نے
اپنے لاشعور سے خطاب کیا کہ میں پندرہ منٹ تک اسی مراقبہ کی حالت میں
رہوں گا، اور پندرہ منٹوں کے بعد خود بخود جاگ پڑوں گا۔ ۱۵ منٹ! بس
اب میں گہری نیند میں ڈوب چکا ہوں۔ بتاؤ! میرے لاشعور بتاؤ! کہ
انیس کا کیا بنے گا؟ کب شفا ہو گی؟ کیسے شفا ہو گی؟ پورے حالات سے
مجھے باخبر کرو ——— جلد کرو! دیر نہ کرو۔ ہاں اس کی صحیح شکل اور
صحیح حالات کو میرے سامنے دہراؤ!!"
انیس کی شکل کے دھندلے سے نقوش ابھرے اور پھر مٹ گئے۔
"نہیں نہیں۔ میرے لاشعور مجھے دھوکا مت دو۔ صحیح حالات میرے سامنے
پیش کرو!" میں نے لاشعور کو تحکمانہ انداز میں کہا۔
تصویر ابھری، میں انیس کے سامنے کھڑا تھا۔ اس کی نبض دیکھ رہا تھا۔
یا اللہ مجھے نبض نہیں مل رہی۔ اس کے ماتھے پر موت کا پسینہ آ رہا ہے۔
موت کا پسینہ۔ میں نے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ صبح کی اذان آ
رہی تھی۔ اللہ اکبر کی صدا فضا میں گونجی۔ انیس نے ایک بار آنکھیں
کھولیں۔ بھرے گھر کے ایک ایک فرد کو دیکھا، کلمۂ شہادت پڑھا اور
پھر ہم سب کو روتا ہوا چھوڑ کر چلا گیا...... چلا گیا۔ افسوس! انیس
ہم سب کو چھوڑ گیا۔ آخری ہچکی ۔ اُف میرے اللہ۔ یہ کیا ہو گیا؟

آسمان پھٹ گیا۔! زمین الٹ گئی۔ انیس ہم سب کو چھوڑ گیا۔
یہ عصر کا وقت ہے۔ لوگوں کا اژدہام۔ سارے شور کوٹ کے جوان بوڑھے
بچے اکٹھے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ سفید کفن میں لپٹی ہوئی حسین سی میت! کفن الٹا۔
انیس کی میت؟! یہ آخری دیدار ہے۔ جو ہم لوگ کر رہے ہیں۔ شام کا وقت
قبر میں انیس کی میت دفن کر کے ہم دنیا کا پورا غم سینے میں دبا کر فاتحہ پڑھ
رہے تھے۔ میں نے یکدم ایک لمبی سانس لی۔ اور ایک جھٹکے کے ساتھ
لاشعور نے مجھے مراقبہ سے بیدار کر دیا۔
۶ جنوری ۱۹۷۴ء ۳½ بجے کا وقت۔ افوہ! کاش میں یہ مراقبہ نہ کرتا۔
انیس ہمارے پاس کل صبح اذان تک مہمان ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں۔ ساری
رات کروٹیں بدل بدل کر گزاری، صبح اذان سے ذرا قبل میرا دروازہ زور
سے کھٹکا۔ جس بات کا کھٹکا تھا وہ سامنے موجود تھا۔ میں بغیر سنبھلے؛ بستر سے
نکل کے بھاگا، بھائی شبر حسن صاحب دروازے پر موجود تھے" دوڑ کے
آؤ۔ انیس کی حالت بدل گئی ہے۔" میں دوڑ کے گھر میں داخل ہوا۔ نبض
پر ہاتھ رکھا، ماتھے پر موت کے پسینے کے شبنمی قطرے تھے۔ ادھر سے
اذان آنا شروع ہوئی۔ اذان ختم ہوئی اور انیس نے کلمہ شہادت پڑھ کر
آخری ہچکی لی اور ہمیں روتا ہوا چھوڑ کر راہیِ ملکِ عدم ہو گیا۔ انا للہ
وانا الیہ راجعون ط

---

۱۵ جنوری رات کا وقت عشاء کی نماز کے بعد تسبیحات میں مشغول

آج ۱۶ جنوری کا دن ہے۔ میں ۱ بجے اپنے کلینک تک پہنچ گیا۔ ۲
اور ایک پردہ دار خاتون میرے کلینک میں داخل ہوئے اور علیک
سلیک کے بعد بیٹھ گئے۔

"ہاں آپ مظفر گڑھ راجن پور سے آئے ہیں۔" میں نے پوچھا
اور وہ چونک کر میرا منہ تکنے لگ گئے۔

"اس خاتون کو ہسٹریا کے دورے پڑتے ہیں۔ دن میں چار
چار بار!" میں نے بات دہرائی۔

ایک مرد اٹھا اور میرے ہاتھوں کو بوسہ دے کر کہنے لگا۔

"جناب جیسا سنا تھا ویسا ہی پایا"

اور میں نے اسافوٹیڈا ۲۰۰ اور کالی ناس ۶x دے کر ان کو فارغ
کر دیا۔

ارتکازِ توجّہ

اگر آپ نے ارتکازِ توجہ کی کوئی بھی ریاضت مکمل کر لی ہے۔ شمع
بینی، بلور بینی، آئینہ بینی یا سورج بینی تو لازماً آپ یکسوئی حاصل کر
چکے ہیں اور اپنے منتشر خیالات کو آپ اکٹھا کر کے ایک مرکز پر لانے
میں کامیاب ہو چکے ہیں۔ اس کے بعد آپ نے اپنی اندرونی طاقت سے
کام لینے کا طریقہ سیکھنا ہے۔ اب آپ اپنی قوتِ باطنی کا امتحان لیں ایک
چھوٹے سے کاغذ پر کوئی لفظ لکھیں۔ جو بھی آپ چاہیں مگر صرف ایک ہی
لفظ اور لفظ کو کاغذ پر صاف اور شفاف لکھیں تاکہ عمل میں نقص واقع
نہ ہو۔ کسی اپنے دوست کو ساتھ لے کر ایک کمرہ میں داخل ہو جائیں۔ خود
شمال کی طرف منہ کر کے آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ اور دوست کے
ہاتھ میں کاغذ اور پنسل دے کر اس کا منہ جنوب کی طرف کر کے بٹھا دیں۔
یکسوئی حاصل کر کے اور انتہائی طمانیت قلب سے آپ اس کاغذ پر توجہ
کریں اور اس توجہ کی لہر تصور کے عالم میں ہی اپنے دوست کی طرف
بھیجیں۔ ۵، ۷ منٹ تک اس تصور کو دہرائیں۔ اور آپ کا دوست
جو کچھ بھی سمجھے وہ لفظ کاغذ پر لکھ دے۔

۲،۴ دن کی مشق کے بعد آپ کا دوست وہی لفظ اپنے کاغذ پر لکھے
جواب کے پاس لکھا ہوگا اور یہ اس بات کا اثر ہے کہ آپ اپنا پیغام دوسروں
تک پہنچانے کے اب قابل ہو چکے ہیں۔ اب ایک لفظ کی بجائے ایک سالم
فقرہ لکھ کر اسی طرح مشق کریں۔ آپ کی توجہ اگر تقسیم نہ ہوئی تو آپ اپنے
دوست کو سالم فقرہ ہی بھیج سکیں گے۔ تجربہ کامیاب ہونے پر آپ اس
امر کو ذرا اور وسیع کر دیں۔ ذرا کچھ دور رہنے والے کسی دوست کو رات
کی تنہائی میں پیغام دیجئے کہ صبح سویرے مجھے ضرور آ کر ملے۔ اور اس خیال
کو انتہائی یکسوئی کے ساتھ بار بار دہرائیں آپ حیران ہوں گے کہ جب
صبح سویرے آپ کا دوست ۶ بجے آپ کے دروازے پر آنے کے
لئے مجبور ہوگا۔

۲۔ تجربہ کو اور وسیع کریں۔ اپنے کسی بہت دور (۳۰، ۴۰ میل)
کے فاصلے پر رہنے والے دوست کو خط لکھیں کہ فلاں تاریخ فلاں وقت
وہ بالکل تنہائی میں بیٹھ جائے اور میری طرف سے جو پیغام اس کے دماغ پر
نازل ہو اسے حرف بحرف لکھ لے۔ اگر آپ کی توجہ میں خلل نہیں تو یہ پیغام
حرف بحرف آپ کے دوست کو وصول ہوگا۔

اس مشق کو اور زیادہ وسیع کریں اور آپ انشاء اللہ دو دو ہزار
میل دور رہنے والے اشخاص کو بھی بغیر اطلاع دیئے صحیح پیغام بھیج سکیں
گے۔ اسی علم کو ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔ یورپ کے ٹیلی پیتھس تو حکومتوں کے
رخ بدل سکتے ہیں اور کسی دشمن حکومت کو اپنا دوست اور اپنی حکومت

کا دوست بھی بنا سکتے ہیں۔

یورپ کے ٹیلی پیتھس اس روحانی قوت سے بہت سے غلط کام بھی
لے رہے ہیں۔ مثلاً آپ کسی شخص کو بار بار یہ پیغام بھیجیں کہ فلاں شخص کو
اسی وقت قتل کر دو۔ تو ۳،۴ بار پیغام دینے کے بعد آپ یقیناً سنیں گے
کہ اسی شخص نے مطلوبہ آدمی کو قتل کر دیا ہے۔ مگر اس طرح کے عظیم گناہ
کے ثواب و عذاب کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ توجہ کے اس عظیم عمل سے
آپ اپنی عقل و دانش سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔

۳۔ کسی بزم میں، مجلس میں یا جلسہ میں یا جلسہ میں کسی ایک شخص پر
اپنی توجہ کو مرکوز کر دیں۔ اور اپنے ذہن میں یہ خیال پختہ طور پر جما دیں کہ
یہ شخص اپنے کان کھجلائے گا۔ یا اپنے ناک کو ہاتھ لگائے گا یا آسمان کی طرف
دیکھے گا۔ یا کوئی اور کام کرے گا۔ (جو بھی آپ کے ذہن میں آئے)۔ اس
ایک خیال کو اپنے ذہن میں پختگی بخش دیں۔ اور ۲ منٹ تک انتہائی توجہ
سے آپ اس خیال کو دہرائیں بلکہ آپ کو اپنے خیال پر یقین محکم ہونا چاہیئے تاکہ
آپ کے ارادے کی پختگی اس خیال میں مددگار کے طور پر کام کر سکے۔ آپ کا
خیال اگر یقین کی حد تک ہے تو وہ شخص وہی کام کرنے پر مجبور ہوگا اور اگر
نہ کرے گا۔ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خیال میں اور یکسوئی میں ابھی ناپختگی
نہیں ہے۔ بہرحال بار بار توجہ پر زور دینے سے اثر ضرور ظاہر ہوگا۔

آنے والے کسی بھی شخص کے خیالات کا جائزہ لینے کے لئے آپ ایک
لمحہ استغراق میں چلے جائیں اور اپنے ذہن کی شعاعوں کو اس کے دماغ

اور دل پر نازل کریں۔ آپ اس کے قلبی تاثرات کا صحیح جائزہ لینے پر قادر ہو سکیں گے۔ جو بات بھی اس کے دل میں بصورتِ راز پنہاں ہے آپ پر بخوبی روشن ہو جائے گی۔ اس طریقہ سے بڑے بڑے رازوں کو آپ حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ رجعت پسند شخص نہیں ہیں تو اس پاک روحانی عمل سے ہزاروں لوگوں کے کام آسکتے ہیں اور ہر مشکل میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ امراض کا قلع قمع کر سکتے ہیں۔ بری عادتوں اور برائیوں کو دور کر سکتے ہیں۔ دور دور ٹوٹے ہوئے دلوں کا ملاپ کرا سکتے ہیں۔ دشمنوں کو دوست بنا سکتے ہیں۔ دور بیٹھے ہوئے شخص کو اپنا پیغام بھیج سکتے ہیں، دور یا نزدیک کسی بھی شخص کے قلبی رازوں سے آگاہ ہو سکتے ہیں، غم کا ازالہ کر کے غمگین دلوں میں خوشی کی لہر پھیلا سکتے ہیں۔ غرضیکہ ہزاروں قسم کے کام ہیں جو آپ اپنی مرضی اور عقل و دانش کی بنا پر لے سکتے ہیں۔

عجیب تر مشاہدہ

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے۔ میرے بھی جوانی کے دن تھے اور علم جعفر بھی جوان ہو رہا تھا۔ طبیعت میں رعونت تھی۔ دماغ میں غرور تھا۔ جو شخص فطرت سے باتیں کر سکے اس کے دماغ میں غرور کا آجانا ایک فطری عمل ہے۔ انہیں دنوں میری دو کتابیں علم جعفر پر (نکاتِ جعفر اور سرِ غیب الجواہی) اور ۳ کتابیں علم الرمل پر (روحانی ایکسرے، سیر رمل، اور خزینۂ رمل) شائع ہوئیں۔ چونکہ میں نے دنیا کا ایک عجیب علم کھلے لفظوں میں مارکیٹ میں پیش کیا تھا۔ اس لئے شائقین علم نے ہر چہار جانب سے خطوط کی بوچھاڑ کر دی، ہندوستان کے اکثر لوگوں نے بھی خطوط بھیجے جن میں جناب قاضی زاہد حسین مرحوم نانوتہ ضلع سہارنپور خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ قاضی صاحب نے مجھے خط لکھا جس کا مضمون یہ تھا کہ علم جعفر میں بھی جانتا ہوں۔ مگر تمہارے جعفر میں بانکپن ہے۔ اس لئے مستحصلہ کھلے لفظوں میں مجھے لکھیئے۔ میں نے بدوح یلن (جو قاعدہ رسالہ فلکیات میں چھپ چکا ہے) بڑی فراخدلی سے ارسال کر دیا۔ قاضی صاحب نے ایک خط میں ذکر کیا کہ میرے پاس ہمزاد ہے جو میرے تابع ہے اور میں اس سے کام بھی لیا کرتا ہوں۔ میں

نے ان کے اس نوازش نامہ پر انہیں "بے نقط" سنائیں۔ میں اس وقت ہمزاد کا قائل نہیں تھا۔ میرے خیال میں عاملین حضرات کا یہ ایک ہتھکنڈہ تھا۔ اس لئے میں نے ان کی اس روحانی قوت سے صاف انکار کر دیا اور ان کی دل آزاری کی۔ مگر میں ایک پاک علم ان کو بے دریغ دے چکا تھا اور وہ میرے ممنونِ احسان تھے۔ اس لئے میری تلخ باتوں کو بڑی فراخدلی سے برداشت کر کے مجھے لکھا کہ میں اپنے ہمزاد کا ثبوت دوں تب تو مانو گے؟

گرمی کا موسم تھا۔ شاید جون کے دن تھے۔ رات کو میں اپنے گھر کے آنگن میں چارپائی پر لیٹا تھا کتاب سرخاب الرمل میں سے کوئی چیز دیکھ رہا تھا کہ پڑھتے پڑھتے نیند آنے لگی۔ کتاب اپنے سرہانے کے نیچے رکھ کر سو گیا۔ ابھی کچی پکی نیند میں ہی تھا کہ دو چمگادڑیں میرے اوپر آ کر گریں اور میں تڑپ کر اور چونک کر اٹھ بیٹھا، بالکل چمگادڑیں تھیں کیونکہ ایک چمگادڑ سینے پر گری اور دوسری پیٹ پر۔ لاحول ولاقوۃ الا باللہ۔ سخت پریشان ہو گیا، اللہ خیر کرے۔ چمگادڑوں کا گرنا کوئی اچھا شگون تو نہیں۔ کافی وقت پریشانی میں پڑا رہا اور آخر سو گیا۔ صبح ہوئی میں نے سرہانے کے نیچے سے سرخاب الرمل اٹھانے کا ارادہ کیا۔ مگر کتاب موجود نہ تھی۔ یہ بات اور بھی پریشانی کا سبب بن گئی۔ میں نے پورے بستر کو الٹ پلٹ کر دیکھا، مگر کتاب نہ ملی۔ ہوش نے کہا کہ تم نے سرہانے رکھی تھی۔ وسوسے کہتے تھے کسی الماری میں رکھ دی ہوگی۔ بہرحال سے کتاب کر ا۔ ر تم

پوچھا مگر لاعلمی کا جواب ملا۔ اسی پریشانی کے عالم میں ناشتہ کر کے اپنے کلینک میں آ گیا۔ وہاں بھی میں نے ضرورت کی کچھ کتابیں رکھی ہوئی ہیں۔ ان کو اُلٹ پلٹ کر دیکھا مگر کتاب ہوتی تو ملتی۔ دوپہر کو واپس آیا تو اپنی ساری لائبریری چھان ماری مگر کتاب نہ ملی۔ رات ہو گئی عشاء کے بعد سونے کی تیاری کر رہا تھا کہ پھر دو چمگادڑیں مجھ پر آ کر گریں اور میں تڑپ کر چارپائی سے اتر کر زمین پر کھڑا ہو گیا۔ یہ دوسری رات میرے لئے بڑی پریشان کن تھی۔ کتاب کے گم ہونے کے خیال میں اور چمگادڑوں کے بار بار گرنے سے میں فکرمند تھا، کافی رات تک نیند نہ آئی۔ صبح دیر سے جاگا۔ جاگتے ہی سرہانے کے نیچے سے کتاب مل گئی۔ لاحول ولاقوۃ الا باللہ۔ عجیب معاملہ تھا جو میری سمجھ میں نہ آ سکا۔ سارا دن اس کتاب کو تلاش کیا، نہ ملی اور اب بستر پر ہی مل گئی۔ دن بھر اس بات کو سوچتا رہا مگر سوچ نے جواب دے دیا۔ دوستوں اور گھر والوں سے ذکر کیا۔ سب نے واہمہ پر معمول سمجھا۔ بات گزر گئی، ہفتہ ہو گیا کہ اچانک قاضی زاہد حسین مرحوم کا خط آ گیا لکھا تھا۔

بیٹے!۔ اب تو مان لو گے کہ میرے پاس ہمزاد ہے۔ آپ کی کتاب سرخاب الرمل پر اگر میرے دستخط لگے ہوں تو یقین کر لینا کہ میں نے اٹھوائی تھی خط ملتے ہی کلینک سے بھاگم بھاگ سیدھا گھر آیا۔ سرخاب الرمل اٹھائی اس کے پہلے ہی ورق پر نیلی سیاہی سے زاہد حسین لکھا تھا۔ تعجب کے عالم میں اقرار کیا کہ فی الواقعہ یہ قوت انسان کی تسخیر میں آ سکتی ہے۔ جس امر کا

انکاری تھا قاضی صاحب نے اس کا عملی ثبوت دے کر مجھ سے اس کا اقرار کرالیا۔

اب میں نے خط پر خط لکھنا شروع کیا کہ بھائی! میں مان گیا، میں ہار گیا۔ میری مجال ہے کہ اب انکار کر دوں، مگر مجھے عمل ضرور دیجئے۔ مجھے انہوں نے بڑی فراخدلی سے عمل پیش کر دیا۔ مگر افسوس کہ دن رات لوگوں کے گھمان میں گھرا رہا۔ دوستوں کی بزم کی گہما گہمی اور مریضوں کی دیکھ بھال میں میں اس عمل کو اب تک نہ کر سکا۔ البتہ اس عمل کی صحت پر مجھے کوئی شک نہیں۔ قاضی صاحب کو میں نے علم جعفر پڑھایا تھا اور انہوں نے اس احسان کا بدلہ مجھے بیش قیمت عمل سے دیا۔ اب قاضی صاحب مرحوم اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مگر میں ان کے عملیاتی کارناموں کا قائل ہوں۔ وہ فی الواقعہ صاحبِ کمال مرد تھے۔ آج برسوں کے بعد قاضی صاحب کی روح سے معذرت کے ساتھ وہ عمل رسالہ فلکیات کی نذر کر رہا ہوں اس پر شک کرنا کفرانِ نعمت ہے۔

تشریح عمل

ایک مکان ایسا تجویز کریں کہ سوائے عامل کے اس میں دوسرا کوئی شخص نہ جائے۔ ترک حیوانات جلالی و جمالی کر کے اس مکان میں داخل ہو جائیں اور زمین پر دائرہ کھینچ لو اور سورۂ الحمد شریف اور چہار قل

[illegible]

صندل، لوبان اور عطر جلا کر گیارہ مرتبہ درود شریف کے اوّل سورۃ یاسین پھر سورۃ واقعہ اور سورۃ توبہ پڑھ کر صرف ۵۰۰ بار اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ پڑھیں۔ اس کے بعد پارۂ عم میں سے الحمد سے لے کر سورۃ اَلْہٰکُمُ تک پڑھے۔ وظیفہ ختم ہوا۔

اسی جگہ مصلّے پر سو جائیں جہاں عمل پڑھا۔ تیسرے دن سے ڈراؤنی شکلیں نظر آنا شروع ہوں گی۔ لمبے لمبے آدمی ہاتھ میں تلواریں لئے نظر آئیں گے۔ لیکن خوف نہ کرو، تمہیں کوئی تکلیف نہ ہو گی۔ پانچویں دن ایک شخص آئے گا اور تم کو شربت کا پیالہ پلائے گا۔ یہ عمل پورا ہونے کے آثار ہیں۔ آپ اب عامل ہو گئے ہیں۔ کوئی کام ہو، اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ پڑھیں۔ آواز آئے گی کیا چاہتے ہو؟ آپ اپنا مقصد بیان کر دیں مقصد فی الفور پورا ہو گا۔ لیکن نظر کوئی شے نہ آئے گی۔ صرف محسوس ہو گا کہ ساتھ کوئی اور بھی ہے۔ بات کا جواب آپ سن سکیں گے۔ مگر دیکھ نہ سکیں گے۔ چونکہ قاضی صاحب مرحوم نے مجھے اس عمل کی اجازت دے دی تھی اس لئے میں اپنی طرف سے ہر صاحبِ ذوق کو عمل ہذا کی اجازت دیتا ہوں۔ آپ کامیاب ہو جائیں تو میرے حق میں دعائے خیر ضرور فرمائیں۔

ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

دائمی نزلہ زکام ،کھانسی، گلے کی گوناگوں خرابیوں، سل ودق، پائیوریا، بصارت کی کمزوری، بہرا پن، کان کی پھنسیوں اور سر کی دیگر تکالیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ عمل۔

میں اکثر دماغی تکالیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام کھانسی اور کمئی بصارت کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت کیا اور طبیعت پر جبر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد ہی

مجھے نزلہ زکام اور ضعفِ بصارت کی تکلیف پھر کبھی نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ صندل سر درد کے لئے مفید ہے مگر اس کا گھسنا بھی تو سر درد ہے اگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راحتوں کی توقع ہو اسے برداشت کرنے میں مضائقہ ہی کیا ہے؟

سوت کا ایک تاگا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ مگر جو سرے سے باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس تاگے کو تیار کر کے پگھلی ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھاگا پر موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھاگا نرم ہو جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔

یہ دھاگا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سپٹک لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے اوپر جو جراثیم ہوں وہ تلف ہو جائیں اینٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پوٹاشی پرمینگنیٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک سیاہ دانہ دار عام مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کلی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈبو دیں تاکہ جراثیم کش اثرات سے دھاگا محفوظ ہو جائے۔

ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

دائمی نزلہ زکام، کھانسی، گلے کی گوناگوں خرابیوں، سل و دق، [illegible] پائیوریا، بصارت کی کمزوری، بہراپن، کان کی پھنسیوں اور سر کی دیگر تکالیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ عمل۔

میں اکثر دماغی تکالیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام کھانسی اور کمی بصارت کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت کیا اور طبیعت پر جبر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد ہی

مجھے نزلہ زکام اور ضعف بصارت کی تکلیف پھر کبھی نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ صندل سردرد کے لئے مفید ہے مگر اس کا گھسنا بھی تو سردرد ہے اگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راحتوں کی توقع ہو اسے برداشت کرنے میں مضائقہ ہی کیا ہے؟

سوت کا ایک تاگا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ مگر جو سرے سے باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس تاگے کو تیار کر کے پگھلی ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھاگا پر موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھاگا نرم ہو جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔

یہ دھاگا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سیپٹک لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے اوپر جو جراثیم ہوں وہ تلف ہو جائیں۔ اینٹی سیپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پوٹاشیم پرمیگنیٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک سیاہ دانہ دار عام مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کلی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈبو دیں تاکہ جراثیم کش اثرات سے دھاگا محفوظ ہو جائے۔

ناک کو اچھی طرح صاف کریں۔ ناک میں متواتر پانی ڈالیں تاکہ
ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک سرا ایک نتھنے
میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی چھینکیں
آئیں گی۔ ناک میں سخت سرسراہٹ ہوگی۔ طبیعت کراہت کرے گی۔
مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور حلق تک پہنچا دیں۔
دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کا سر
پکڑ کر منہ کے راستے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اسی طرح دوسرے نتھنے میں
دھاگا داخل کر کے منہ کے راستے باہر نکال لیں۔ یہ ایک دور ہوا۔ اسی طرح صبح
روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کرنے لگے تو روزانہ
صبح صبح ۲، ۳ دور اس مشق کے کر لیا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں
گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل
سکے گا۔

سل و دق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا
ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے و ناک کے مریض چند دنوں میں
صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماسخورہ
دور ہو جاتا ہے۔ بہرا پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر مستقل طور
پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے
ہیں۔ قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

احتیاط

ایک دفعہ پورا کرنے کے بعد نمک ملے پانی سے ناک کو صاف
کریں۔ اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو
وقفہ سے کریں۔

دور پورے کر چکنے کے بعد بادام روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بادام
روغن ناک میں ڈالنا اشد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور
ہو جائے۔

ناک کو اچھی طرح صاف کریں۔ ناک میں متواتر پانی ڈالیں تاکہ
ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک سرا ایک نتھنے
میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہو گی چھینکیں
آئیں گی۔ ناک میں سخت سرسراہٹ ہو گی۔ طبیعت کراہت کرے گی۔
مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور حلق تک پہنچا دیں۔
دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو
پکڑ کر منہ کے راستے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اسی طرح سے دوسرے نتھنے میں
دھاگا داخل کر کے منہ سے باہر نکال لیں۔ یہ ایک دور ہوا۔ اسی طرح سے
روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کر جائے تو رفتہ رفتہ
صبح صبح ۲، ۳ دور اس مشق کے کر لیا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں
گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل
سکے گا۔

سل ودق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا
ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے وناک کے مریض چند دنوں میں
صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماسخورہ
دور ہو جاتا ہے۔ بہرا پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر مستقل طور
پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے
ہیں۔ قارئین سے التماس ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

احتیاط

ایک دور پورا کرنے کے بعد نمک ملے پانی سے ناک کو صاف
کریں۔ اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو
وقفہ سے کریں۔

دور پورے کر چکنے کے بعد بادام روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بادام
روغن ناک میں ڈالنا اشد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور
ہو جائے۔

عجیب عمل

میرے ماموں سید محمود علی شاہ صاحب گیلانی مرحوم بڑے بلند پایہ بزرگ تھے۔ بخرق العادات کے حامل تھے۔ ساری زندگی اللہ کی عبادت میں گزار دی۔ ان کی زندگی میں میں شرم و حیا کے باعث ان سے فیض حاصل نہ کر سکا جس کا مجھے بے حد افسوس ہے۔ اگر میں اپنا مدعائے قلبی بیان کرتا تو وہ بے شک اپنی پوری نوازشات سے مجھے نوازتے۔ مگر میں ان سے کچھ بھی عرض نہ کر سکا۔ ان کی روحانیت کا یہ عالم تھا کہ جس کی طرف نظر بھر کے دیکھتے اس کا قلب جاری ہو جاتا۔ مجھے انہیں کی دعا ہے۔ ایک دن جذب کے عالم میں مجھے دعا دی فرمایا۔

"عباس پوری دنیا میں تیری شہرت ہو گی اور تیرے علم کا کوئی مقابلہ نہ ہو گا۔"

مجھ جیسے ایک جاہل کو انہیں کی دعا کا فیض ہے کہ میری طرف ڈاک پوری دنیا سے آ رہی ہے۔ اشتہار دیا نہ پبلسٹی کی۔ اور دن بدن شہرت بڑھ رہی ہے۔ ایک دن میری موجودگی میں ایک عقیدت مند نے

شفائے امراض کے لئے یہ ایک نادر و عجیب عمل ہے اور بعض اوقات

تو حیرت انگیز نتائج لاتا ہے۔ جن مریضوں کو ڈاکٹر موت کا فتویٰ لگا کر لاعلاج تصور کرتے ہیں۔ وہ بھی تندرست ہو چکے ہیں۔ اسی لئے میرے ماحول کے لوگ مجھ سے ہر نسخہ کے ساتھ اس نقش کو بھی طلب کرتے ہیں اس نقش کو میں ہر سال دس بارہ ہزار مریضوں کو دیا کرتا ہوں۔ جن کو قدرت کی طرف سے موت لکھی ہو۔ ان کو بھی مرض کی تکلیف میں افاقہ ضرور ہو جاتا ہے۔ بعد میں موت آجائے تو الگ بات ہے۔

یہ عمل ہر سال محرم الحرام میں عروج ماہ میں ۳ دن کرنا پڑتا ہے۔ تہجد کے وقت ۲ رکعت نماز پڑھیں۔ پہلی رکعت میں بعد الحمد شریف ایک سو ایک بار سورۂ اخلاص پڑھیں اور دوسری رکعت میں بعد الحمد شریف ۹۹ بار سورۂ اخلاص پڑھیں۔ نماز ختم کرنے کے بعد ایک اور سجدہ ادا کریں اور اس سجدہ میں ۲۰۰۰ بار یا اللہ کا ورد کریں۔ اسی طرح ۳ دن تک یہ عمل کریں۔ اس عمل کا اثر ایک سال تک رہے گا۔ دوسرے سال کے لئے عمل کی تجدید ماہ محرم میں کرنا پڑے گی۔

بچوں کی ہر تکلیف کے لئے زعفران سے یا زعفرانی پنسل سے ۱۶ بار یا اللہ لکھ کر بچے کے گلے میں ڈال دیں اور ۱۶ بار لکھ کر پلائیں اور قدرت کا تماشہ دیکھیں۔

مردوں کی ہر تکلیف کے لئے ۱۱ بار لکھ کر گلے میں ڈال دیں اور ۱۱ بار لکھ کر پلائیں۔

عورتوں کی ہر تکلیف کے لئے ۱۳ بار لکھ کر گلے میں ڈال دیں۔
اور ۱۳ بار لکھ کر پلا دیں۔

جو مرض اطبا کی سمجھ میں نہ آئے۔ بعض نمازِ مغرب اس بیمار کے نام کے اعداد کے مطابق یا اللہ لکھ کر اس نقش کو سرہانے کے نیچے رکھ کر سو جائیں۔ رات کو خواب میں اس مرض کی ایسی صحیح تشخیص ہوگی جس کے سامنے دنیا بھر کے تمام آلاتِ تشخیص عاجز ہوں گے۔
میں خدا کے فضل و کرم سے اس عمل کا ۲،۳ سال سے عامل ہوں اور تعجب خیز تاثرات دیکھ کر خدا کا شکر بجا لاتا ہوں۔

میری طبی زندگی کا نچوڑ

ہومیوپیتھی دوائی

کالی برومیٹم ۳x چہرے کے داغوں، پھنسیوں، کیلوں کو دور کر کے چہرہ کی ہر قسم کی بدصورتی کو دور کرنے کے لئے اس کے مقابلے میں ہر قسم کی کریمیں اور دیگر ادویہ عاجز ہیں۔

مقدار خوراک

۵ گرین صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ ہفتہ یا عشرہ کا استعمال ازبس کافی ہے۔

چیچک کے داغ چہرہ کو بدنما کر دیتے ہیں۔ اچھی بھلی صورت لازیبا ہو جاتی ہے۔ چیچک کے داغ مٹانے کے لئے سارسینز بیورا ۶ طاقت دوائی ۵ قطرے ڈسٹلڈ واٹر حسبِ ضرورت میں ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔ دن بدن داغ مٹتے چلے جائیں گے۔ مہینہ ڈیڑھ مہینہ استعمال کر لینے کے بعد چہرہ پہ تازگی دوڑ جائے گی اور داغ بالکل مٹ جائیں گے۔

۲۔ بھینگی آنکھوں کو خوبصورت اور مساوی النظر کرنے کے لئے،

آرجنٹم نائٹریکم ۲۰۰ بہت مفید ہے۔ ۵ قطرے ہر دوسرے دن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد ایک خوراک کافی ہے۔

۴۔ ایک عیاش خاوند کی درستیٔ مزاج کے لئے فلورک ایسڈ CM کی صرف ایک خوراک ۲ گولی اسے راہ راست پر لانے کے لئے کافی ہے۔ گولیاں میٹھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔ پانی اور دودھ میں آسانی سے حل ہو سکتی ہیں۔ ۲ گولی کھلا دینے کے بعد اسے عیاشی سے نفرت ہو جائے گی اور دن بدن اس کے دل میں شرافت آتی جائے گی۔

۵۔ شکی مزاج عورت یا مرد کا شک توڑنے کے لئے لیکسس ۲۰۰ کی ۲ گولیاں رحمت کا موجب ثابت ہوتی ہیں۔ شک رفع کرنے کے لئے اس سے بہتر روحانی علاج شاید اللہ کی کلام میں ہوگا۔

۶۔ چوری کی عادت چھڑانے کے لئے ٹرنٹولہ ۶ - ۵ قطرے دن میں ۲ بار ہفتہ بھر کھلا دیجئے۔ جو بچہ چوری کا عادی ہوا ہے اس دوائی کے استعمال کے بعد پھر کبھی چوری میں نہ پکڑا جائے گا۔

اِکسیر

ایک وہ بھی زمانہ تھا کہ پیٹ درد کا نسخہ حاصل کرنے کے لئے مہینوں صاحبِ نسخہ کے پاؤں دابنا پڑتے تھے۔ اور گل گھوٹو کے کئی حملوں کے بعد صاحبِ نسخہ اپنے خدمتگار پر عنایت خسروانہ فرمایا کرتے تھے۔ اسی قبیل کے کئی بزرگ آج بھی دنیا میں موجود ہیں۔ جو اپنے مخصوص نسخوں اور عملیات کو اپنے گناہوں کی طرح چھپائے پھرتے ہیں۔

مگر دنیا اب ایک اور مقام پر پہنچ گئی ہے۔ سائنس کا دور دورہ ہے زمین اپنے خزانے اگل رہی ہے۔ آئے دن سائنس کے کرشمے آنکھوں کو خیرہ کر رہے ہیں۔ کشفِ استاد و ظہورِ اسرار بر مشیتِ ایزدی مائل نظر آتی ہے۔ آج اس زبردست انقلابی دور میں جہل کا غلبہ پست کرنے کے لئے بڑی وسیع النظری کی ضرورت ہے۔ ذیل کا نسخہ اگر میں شائع نہ کرتا تو دنیا اس کے فوائد سے کبھی مستفید نہ ہو سکتی۔ یہ نسخہ اکسیر ہے بلکہ اکسیر الاکسیر ہے۔ لوگ ادنیٰ دھاتوں کو زرِ جعفری بنا دینے کے لئے عمریں ضائع کر رہے ہیں۔ آؤ آؤ آج ایک جعفری تمہیں زرِ جعفری بنانے کا فارمولا بتا رہا ہے۔

یہ نسخہ نہیں بلکہ روحِ حیات ہے، معدنِ صحت ہے اور معاونِ حیات ہے۔ اس زمانہ میں جبکہ اکثر امراض کو لاعلاج بتایا جاتا ہے یہ نسخہ ان لاعلاج امراض کا شافی و کافی علاج ہے۔

ذیابیطس شکری کے لئے ۳ خوراکیں کافی ہیں۔ پینکریاس میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ قدرتی طور پر انسولین پیدا کرنے کا فعل سرانجام دے سکیں۔

فالج لقوہ اور ادھرنگ کے لئے ۵ خوراک ازبس مفید ہیں۔

اس نسخہ کا پہلے پہل تجربہ میں نے ایک ایسے کتے پر کیا جو مفلوج تھا۔ اس کی پچھلی دونوں ٹانگیں فالج کے سبب بالکل ناکارہ ہو چکی تھیں اور اس کا پچھلا دھڑ زمین پر گھسٹتا رہتا تھا۔ میں نے اس کشتے کا ایک بھر روٹی کے ٹکڑے میں رکھ کر اس کتے کو کھلا دیا۔ اور پھر ایک ہفتہ بعد جو اسے دیکھا تو وہی مفلوج کتا بازار میں دوڑتا پھرتا تھا۔

سل و دق کے لئے اس کے مقابلے کی دوائی ابھی ایلوپیتھی میں ایجاد نہیں ہوئی۔ جو مسلول اور مدقوق اسے استعمال کر لے۔ اس شخص کی نسل میں سل و دق کبھی نہ ہو گا۔

میں نے اس اکسیر کو اپنی زندگی میں صرف ایک بار بنایا۔ اور یہ اکسیر ہزاروں انسانوں کو فالج، دق و سل، ذیابیطس سے نجات دے گئی۔ دوبارہ اس اکسیر کو نہ بنا سکا۔ اس اکسیر کو لاکھوں روپے کمانے کے لئے میں نے نہیں بنایا تھا۔ بلکہ نجاتِ اُخروی کے لئے بنایا تھا۔

یہ اکسیر جہاں ہزاروں مفلوج لاتوق انسانوں کو تندرست کر گئی وہاں کئی قطعی ناکارہ مردوں کو بھی جوان کر گئی۔ اس اکسیر میں ایک ماشہ ہیرا خالص پڑتا ہے اور مجھ جیسے قلندر اور فاقہ مست انسان کے لئے ایک ماشہ ہیرا مہیا کرنا جوئے شیر لانے کے مترادف تھا۔ مگر طبیعت اس اکسیر کو بنانے کے لئے دن رات بے چین تھی۔

۱۹۶۲ء میں اللہ کے ایک نفس نیک نے مجھے ہیرا مہیا کرنے کا یقین دلایا۔ اور ایک ماہ بعد ہیرا میرے پاس آ بھی گیا۔ اور میں نے ایک مہینہ کے اندر اندر یہ اکسیر تیار کر لی۔ یہ نسخہ فالج، ادھرنگ، سل و دق نامردی دمہ اور ذیابیطس کے لئے آخری اکسیر ہے۔

ترکیب تیاری

ایک ماشہ ہیرا خالص لے کر اسے تیزاب فاروقی میں ایک سو بجھاؤ دیں۔ متواتر سو بجھاؤ دینے کے بعد الماس آسانی سے پیس سکے گا۔

پارہ ایک ماشہ سونا ۵ ماشہ اور ایک ماشہ سفوف الماس ڈال کر پان کے پتوں کے پانی ۴ تولہ میں کھرل کریں۔ ٹکیہ بنا کر خشک کر کے اور گل حکمت کر کے ایک سیر اوپلوں کی آگ دے دیں اور ہر بار ایک ماشہ پارہ مصفیٰ ملاتے رہیں۔ چھ سات بار پارہ اُڑے گا۔ مگر اس کے بعد پارہ اڑنا بند ہو جائے گا۔ اور اسی طرح پارہ شامل کرتے کرتے کشتہ کا وزن ایک تولہ ہو جائے گا اس

شیشی میں بند کر کے ۴۰ دنوں کے لئے زمین میں دفن کر دیں۔ ۴۰
دنوں کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔
مقدار خوراک بقدر ایک خشخاش مکھن، بالائی یا دودھ کے ساتھ
... یوم کے وقفہ کے ساتھ استعمال کرا سکتے ہیں۔
ایک ہفتہ سے قبل خوراک ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس میں کوئی پرہیز
نہیں ہے بلکہ حد سے بڑھ کر بدپرہیزی کریں۔ بدپرہیزی کے باوجود اپنا
پورا کام کرے گا۔

اسرارِ توجہ

تھاٹ ریڈنگ کے نظریات

کچھ عرصہ قبل اپنے قابلِ احترام بھائی سید سعادت علی شاہ صاحب کے ساتھ لاہور میں جناب اشرف کمال صاحب کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا۔ جناب کمال صاحب فی الواقعہ صاحبِ کمال انسان ہیں۔ اور تھاٹ ریڈنگ میں ان کو بڑا ملکہ حاصل ہے۔ کمال صاحب سے ملنے کا پہلا موقعہ تھا اور میں ملنے والوں کے درمیان ایک کرسی پر خاموشی سے بیٹھ گیا۔

۲ منٹ کے اندر ہی کمال صاحب بڑی سرعت سے اٹھے اور میری طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے فرمایا "جفار نا بادشہ جفار، جفر کا بادشہ"۔

ان کے یہ الفاظ میری عزت افزائی کے لئے کچھ کم نہیں تھے۔ پورے مجمع کا رخ میری طرف ہو گیا۔ میں کافی دیر تک ان کی بزم میں روحانیت سے منور رہا اور جب واپس شور کوٹ پہنچا تو اسی "تھاٹ ریڈنگ" کے تاثرات دماغ میں موجود تھے۔

رات کو خواب میں کسی عظیم ہستی کا شرف ملاقات نصیب ہوا۔ انہوں نے فرمایا "عباس! تمہارے لئے یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ کچھ دن محنت کر لو تو یہی طاقتیں تم میں بھی آ جائیں گی"۔

اس عظیم ہستی کے ارشاد پر میں نے حسبِ ارشاد ریاضت شروع کی۔ ابھی ریاضت کو ۳، ۴ ماہ ہی گزرے ہوں گے کہ ایک دن میں اپنے شہر کے ایک محلے سے گزر رہا تھا۔ دماغ پر القاء ہوا کہ فلاں مکان میں لڑائی ہو رہی ہے۔ اور فی الواقعہ جب اس مکان کے سامنے سے گزرا تو گالی گلوچ اور دھینگا مشتی ہو رہی تھی۔

ایک دن میں اپنے کلینک میں موجود تھا کہ القاء ہوا "ایک دماغی مریض ضلع مظفر گڑھ سے لایا جا رہا ہے۔ اسے راؤد لفنیا سپر نیٹا اور آرسنکم البم دے دو"۔ چنانچہ ۲۰ منٹ کے بعد ۳ اشخاص مریض کو پکڑ کے کلینک میں داخل ہوئے اور میں نے آتے ہی انہیں کہا کہ "اسے دماغی عارضہ ہے۔ اور آپ مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔" اور یہ سچ مانئے گا کہ مذکورہ ادویہ کے دو ہفتے کے استعمال سے اس کو کلی آرام آگیا۔

ایک دن یکدم القاء ہوا کہ ایک عورت کے طلائی زیورات کی چوری ہو گئی ہے۔ اور ان زیورات کی چور اس سائلہ کی نند جنت نامی عورت ہے۔ تھوڑی دیر میں وہ سائلہ آگئی۔ ابھی بیٹھنے بھی نہ پائی تھی کہ میں نے کہہ دیا۔ بی بی! زیورات چوری ہو گئے ہیں اور ان کو چرانے والی تمہاری نند جنت نامی ہے۔ پاس بیٹھے ہوئے لوگ پھڑک اٹھے۔ اور وہ عورت تڑپ کر میرے قدموں میں گر پڑی۔

ایسے ہی واقعات ہر آئے دن پیش ہوتے رہتے ہیں۔ مگر یہ میرا کمال نہیں ہے بلکہ اس ریاضت کا کمال ہے جو مجھے خواب میں القاء ہوئی تھی۔

علم جعفر سے اجازت لے کر اس ریاضت کو رسالہ فلکیات کے سپرد کر رہا ہوں۔ آپ بھی فائدہ اٹھائیے۔

طریق ریاضت

یکسوئی حاصل کریں۔

یہ فقرہ اگرچہ ایک مختصر سا فقرہ ہے مگر اس میں بہت زیادہ وسعت ہے۔ یکسوئی اور اس قدر یکسوئی کہ آپ اپنے من میں ڈوب جائیں۔ اور اس طرح کی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے آپ میری بیان کردہ سابقہ مشقوں میں سے کوئی بھی مشق کر لیں۔ میرے خیال میں شمع بینی سب مشقوں میں سے بہتر اور مفید ثابت ہو گی۔

بس جناب یکسوئی حاصل کریں۔ رات کے گہرے سناٹے میں۔ دنیا جب کہ محوِ خواب ہو۔ ہُو کا عالم ہو اور گہری خاموشی چھائی ہوئی ہو۔ اس وقت چھ سات بار گہرے سانس لے کر طبیعت میں سکون پیدا کریں۔ اور اپنے دماغ کو ایک سیاہ کوٹھڑی تصور کریں تنگ و تاریک کوٹھڑی۔ اور اپنے دماغ کی اس تنگ و تاریک کوٹھڑی میں آپ اپنے آپ کو کھڑا کر دیں۔ مگر ایک لمحہ کے لئے بھی آپ کو یہ خیال نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر بیٹھے ہیں یا اپنے گھر میں موجود ہیں۔ اس کوٹھڑی میں موجود ہونے کا تصور اتنا پختہ ہو کہ آپ فی الواقعہ یہ محسوس کریں کہ میں اپنے دماغ کی کوٹھڑی میں کھڑا ہوں۔ اور اپنی پیشانی کو اس

کوٹھڑی کی ایک دیوار متصور کر کے تصور کی انگلی سے اس دیوار پر اللہ لکھیں۔ مگر اتنا جامع کر فی الواقعہ آپ کو اللہ لکھا ہوا نظر آنے لگ جائے اور آپ یہ خیال کریں کہ کوٹھڑی تنگ و تاریک ہے مگر اسم جلالہ اللہ میں اتنی روشنی ہے کہ اس کی شعاعوں سے کوٹھڑی نور سے جگمگا اٹھی ہے۔ جب آپ کے تصور میں اتنا زور پیدا ہو جائے گا اور آپ دماغ کی کوٹھڑی میں اللہ لکھ کر اس میں نور بھر دیں گے تو آپ اس وقت استغراق میں ہوں گے اور آپ پر بڑی محویت طاری ہوتی جائے گی۔

یہ مشق جسے عبادت کہو تو عبادت ہے اور ریاضت کہو تو ریاضت ہے ذرا ۲ ماہ تک اس ریاضت کو کر کے نتیجہ سے مجھے بھی مطلع فرمائیں۔ اس عرصہ میں یقیناً آپ خیال خوانی میں ماہر ہو چکے ہوں گے۔

یہ ہے وہ ریاضت جسے میں عین اسلامی ریاضت کہنے کو تیار ہوں۔ اب آیئے مغربی ممالک کے سائنس دانوں، مفکروں اور فلسفیوں نے جو مشق اس ضمن میں پیدا کی ہے ذرا اسے بھی ملاحظہ کریں اور پھر ان دو طریقوں میں سے جس طریقہ پر بھی آپ کی طبیعت جمے اسی پر عمل پیرا ہو کر فائدہ اٹھائیں۔

اپنے کسی ہوشیار دماغ دوست کو مشق کے دوران اپنا ساتھی منتخب کریں، جو صحیح الدماغ ہو۔ ہوشیار ہو اور آپ کو صحیح راستہ دکھا سکے۔ آپ کا یہ دوست ٹرانسمیٹر متصور ہوگا۔ اور آپ خود ریسیور (RECIEVER) ہوں گے۔

ٹرانسمیٹر (آپ کا دوست) دل ہی دل میں آپ کو پیغام دے گا۔ اور اس کی ایتھری لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرائیں گی۔ آپ ان ایتھری لہروں کی مدد سے اس کے پیغام کو صحیح طور پر حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔

مشق کا وقت ایسا منتخب ہونا ضروری ہے جب ماحول پُر سکون ہو۔ گرمی زیادہ ہو اور نہ ہی سردی، شور و غل نہ ہو، تنہائی کا عالم ہو۔ آپ کا دماغ اور آپ کے ٹرانسمیٹر کا دماغ ہر قسم کے تفکرات سے پاک ہو کسی قسم کا خور شہ نہ ہو، کسی غیر کو اس مشق کے دوران آپ کے کمرہ میں آنے کی اجازت نہ ہو۔

آپ دونوں اس تنہائی اور سکون کے عالم میں کمرہ میں آرام کرسی پر بیٹھ جائیں۔ کمرہ تاریک نہ ہو، اور نہ ہی تیز روشنی ہو۔ "زیرو" کا بلب روشنی کے لئے کافی ہے یا موم بتی جلا لیں۔ آپ اور آپ کا دوست لمبے لمبے سانس لے کر طبیعت میں مزید سکون پیدا کریں۔ ہر قسم کے تفکرات سے آزاد ہو کر آپ آنکھیں بند کر دیں۔ اور آپ کا ٹرانسمیٹر دل ہی دل میں آپ کو کمرے کے کسی کونے میں جانے کا آرڈر دے۔

(زبان سے آرڈر دہرانے کی ضرورت نہیں ہے) آرڈر دل ہی میں دہرائے اور آپ انتہائی سکون کے عالم میں کھڑے ہو کر ٹرانسمیٹر کے خیالات کی لہروں کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا دل و دماغ مکمل سکون میں ہوگا تو آپ اپنے دل میں ٹرانسمیٹر کے حکم کو سنیں گے۔ اور آپ کے دل پر اس کے آرڈر کا القاء واضح طور پر ہوگا۔

آپ کے ٹرانسمیٹر کا اشارہ جس کونے کی طرف ہوگا آپ کا رخ یقیناً اُدھر
ہی مڑ جائے گا۔

اگر آپ غلط کونے کی طرف جا رہے ہیں تو آپ کا ٹرانسمیٹر دل ہی
دل میں اس فقرہ کو دہرائے " آپ غلط ہاتھ جا رہے ہیں۔ دائیں ہاتھ بائیں
ہاتھ یا پشت کی طرف رُخ کر دیجئے۔"

مگر ٹرانسمیٹر کا ہر آرڈر پُر وثوق ہونا لازمی ہے۔ ایسا آرڈر جس میں
گمان کا شائبہ تک نہ ہو متحکم ارادے سے اور اٹل فیصلے سے حکم صادر کرے۔
اگر آپ کے ٹرانسمیٹر کا آرڈر کمزور رہے گا تو آپ قطعی کامیاب نہ ہو سکیں گے۔
اس مشق کو یہاں تک دہرائیں۔ کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کی قلبی آواز کو اپنے
کانوں سے بخوبی سن کر اس کے ہر حکم کی صحیح پیروی کرنے لگ جائیں۔ اگر
آپ کو پہلے پہل متواتر ناکامیاں ہوں بھی تو گھبرانے کی بات نہیں ہے۔
متواتر مشقوں سے ایک دن ضرور ایسا آئے گا کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے
ہر حکم کو سن سکیں گے اور اس کی بتائی ہوئی سمت کی طرف آسانی سے
جا سکیں گے۔

۲۔ اس کے بعد کمرے میں پڑی ہوئی موٹی موٹی چیزوں مثلاً میز،
کرسی، صوفہ وغیرہ کو ٹرانسمیٹر کے اشارات کی مدد سے تلاش کریں۔

۳۔ جب آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے خفیہ اشارات کی مدد سے اپنے کمرے
کی موٹی موٹی چیزوں کو بآسانی تلاش کر لیں گے تو اس کے بعد چھوٹی چھوٹی
چیزوں کو تلاش کریں۔

مثلاً کوئی برتن، کوئی کتاب وغیرہ

اور جب آپ چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بند آنکھوں کے باوجود کمرے
میں سے تلاش کر لیں گے۔ تو آپ یقیناً تھاٹ ریڈنگ میں ماہر ہو چکے
ہوں گے۔ اور ہر وہ شخص جو آپ کے سامنے ہوگا۔ اس کا ہر راز آپ کے
دل پر القا ہونے لگے گا۔

اس مقصد کے لئے ایک ٹرانسمیٹر اگر کمزور ضمیر آدمی کا ہے تو آپ اسے
بدل کر کسی اچھے تنومند، صاحبِ ہوش وخرد اور مفکر آدمی کا انتخاب کریں۔
جو اٹل فیصلے کے تحت آپ کو حکم دے اور اس کے حکم میں لغزش نہ ہو۔
ٹرانسمیٹر کبھی دل میں آپ کو حکم دے کہ مشرقی کونے کی طرف جاؤ۔ مگر
اس کے دل میں خفیہ سی لہر اٹھے کہ نہیں مغربی کونے کی طرف جاؤ تو
یہ دوغلا آرڈر آپ کو کامیاب نہ کر سکے گا۔

ارتکازِ توجہ اور علم النفس

ابھی میرا بچپن تھا یہی کچھ دس بارہ سال کی عمر ہو گی کہ ہمارے گیلانی خاندان کے ایک بزرگ ملتان سے تشریف لائے۔ سردی کا موسم تھا اور صاحب موصوف صرف ململ کا ایک کرتہ زیب تن کئے ہوئے تھے۔ سردی کا یہ عالم تھا کہ گرم کپڑوں میں بھی عام آدمی تھر تھر کانپ رہے تھے۔ ان کو ذرا برابر بھی سردی کا احساس نہ تھا اور پھر اس پہ ایک اور مزے کی بات یہ ہے کہ سحری کے وقت یہ صاحب نہایا کرتے تھے اور سردی کے موسم میں ان کے نہانے کا یہ اصول تھا کہ ۸-۹ کورے گھڑے سرِ شام پانی سے بھروا کر کھلے آسمان کے نیچے رکھوا دیتے۔ سحری کے وقت ان گھڑوں کا پانی سردی کے باعث منجمد ہو چکا ہوتا اور وہ اس پانی سے غسل فرماتے۔ اس وقت یہ بات انتہائی تعجب خیز معلوم ہوتی تھی اور علاقہ بھر میں اس بات کا چرچا تھا کہ صاحب موصوف کی بزرگی اور ولایت ہی کا یہ کرشمہ ہے کہ ان کو سردی نہیں لگتی۔

میں اس وقت بچہ ہی تھا اور اس بات کو انتہائی تعجب سے ذکر کرتا تھا۔ مگر جب علوم کا مطالعہ کیا اور مختلف کتابیں پڑھیں تو معلوم ہوا کہ سب

کچھ علم النفس کا کرشمہ ہے۔ علم النفس کے ایک عمل میں یہ قوت موجود ہے کہ انسان کوہ ہمالیہ کی چوٹی پر بھی پسینے میں شرابور نظر آئے اور سردی کا احساس تک نہ ہو بلکہ جس چیز پر نظر بھر کے دیکھے اس چیز میں آگ لگا دے۔ اس قسم کے عمل گو ذرا محنت طلب ضرور ہیں مگر عامل اگر کرے تو عجائبات کا ظہور ہونا بعید از عقل نہیں ہے۔ یہ عمل چند دنوں تک میں نے بھی کیا ہے اور صرف چند یوم ہی میں میرے اندر اس غضب کی گرمی پیدا ہو گئی جو برداشت سے باہر تھی، غصہ حد سے زیادہ بڑھ گیا، پیاس بڑھ گئی، بھوک مفقود ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ اگر میں طبی طور پر ٹھنڈی چیزوں کا استعمال جاری رکھتا تو یہ مضرت رساں اثرات وارد نہ ہوتے۔ دوسری غلطی مجھ سے یہ سرزد ہوئی کہ یہ عمل انتہائی سرد موسم میں شروع کیا جائے تاکہ بدن کی پیدا شدہ حرارت اور گرمی کو موسم کی خنکی اعتدال پر لا سکے اور میں نے یہ عمل جون جولائی میں کیا تھا۔ اور اسی وجہ سے مجھے چند یوم کے بعد عمل ترک کرنا پڑا۔

آپ میں سے اگر کسی شخص کو اس عمل کا شوق ہو تو سردی کے موسم میں شروع کرے اور اس کے ساتھ ساتھ ٹھنڈی چیزوں اور مشروبات کا استعمال بھی اشد ضروری ہے۔

اس عمل سے تسخیرِ خلائق حد سے زیادہ ہوتی ہے۔ ہر شخص مرعوب نظر آتا ہے۔ دوست تو دوست دشمن بھی سلام کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس عمل کے عامل سے آنکھ ملا کر بات کرنا مشکل ہوتا ہے ہر شخص پر

اس کا رعب غالباً ہوتا ہے۔ انسان تو انسان حیوان بھی اس کے سامنے مرعوب نظر آئیں جس شخص کی آنکھوں میں آنکھیں ملا کر دیکھا جائے وہ سر سے پیر تک پگھل کے موم ہو جائے۔

سب سے پہلے آپ کو آنکھیں بند کر کے سورج کا عکس دماغ میں لینا ضروری ہوتا ہے اور جب آپ آنکھیں بند کریں تو ابھرتے ہوئے سورج کا تصور آپ کے ذہن میں ہو۔ اگر آپ کے شعور نے سورج کا تصور قائم کر لیا تو اس کے بعد آپ عمل شروع کر دیں۔

پچھلی رات کے وقت اٹھیں، غسل کریں۔ تجدید وضو کریں اور مشرق کی طرف منہ کر کے مصلے پر یا بستر پر بیٹھ جائیں۔ شمسی سُر چلائیں۔ آنکھیں بند رکھیں۔ خیالات کو صرف سورج کے تصور پر مرکوز کر دیں اور اس تصور کے ساتھ ساتھ حبس دم کریں۔ حبس دم میں سورہ والشمس کی تلاوت کریں اگر دم گھبرا جائے تو سانس آہستہ سے خارج کر دیں مگر سورج کا تصور قائم رہے اور دل میں والشمس کی تلاوت جاری رہے۔ ابتدا میں آدھ گھنٹے تک ریاضت کریں۔ اور دن بدن ریاضت کا وقت بڑھا دیں۔ ایک گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹے تک یعنی کہ سورج طلوع ہو جائے۔ اس وقت عمل بند کر دیں۔ میں عموماً اس عمل کو نماز پڑھ کر شروع کیا کرتا تھا۔ اور سورج طلوع ہونے تک کیا کرتا تھا۔ مگر چند یوم کے اندر ہی میری حالت میں غضب اور غصہ حد سے زیادہ پیدا ہو گیا اور میں نے عمل کو ترک کر دیا۔ مگر اس پیدا شدہ روحانی حرارت کے اثرات اب تک موجود ہیں۔ آنکھوں میں وہی قوت ہے،

اگرچہ اس عمل کو مکمل کرنے کے بعد ہفتہ عشرہ میں ایک بار دہرانا ضروری ہوتا ہے تاکہ عمل قابو میں رہے اور میں نے آج تک دوبارہ نہیں کیا مگر اس کے باوجود اثرات بدستور موجود ہیں۔

ایک اضافہ اور بھی اس عمل کا عجیب و غریب ہے کہ جب کسی امر کے متعلق معلوم کرنا مقصود ہو تو یکسوئی کے عالم میں آپ سورج کے تصور کو ابھاریں۔ سورج کی روشنی میں آپ کے مطلوبہ امور کی وضاحت کی تصویر ابھرے گی۔ گویا روحانی ٹیلیویژن کا یہ ایک بہت بڑا عمل ہے۔ میں نے اکثر اپنے دور رہنے والے رشتہ داروں کو انتہائی صحیح حالت میں اس روحانی ٹیلیویژن پر دیکھا ہے۔ ایک کامیاب ترین عمل حاضر خدمت ہے اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

اس عمل سے جنسی قوت کا ایک طوفان سا اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ جو انسانی قوت کے ضبط سے باہر ہوتا ہے مگر ضبط کرنا اشد ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ اس پیدا شدہ قوت کو جنسی اختلاط سے ضائع کر دیں گے تو عمل کا اثر باطل ہو جائے گا۔ اس لئے لازم یہ ہے کہ سرد ادویہ سے اس ابھری ہوئی جنسی قوت کو دبا دیں اور اپنے آپ کو کنٹرول میں رکھیں۔ اگر آپ نے ضبط کر لیا تو آپ نے گویا عمل کا میدان مار لیا۔ ورنہ سب کچھ ہار دیا۔

میں نے اس عکس کو عین اپنے بطن دماغ میں بھی ابھار کے دیکھا ہے اور اس کے اثرات یہ وارد ہوئے کہ پوری کائنات نور کا ایک گولہ معلوم ہوتی تھی۔ اور مجھے بند آنکھوں میں اپنا جسم سر سے پاؤں تک

نور ہی نور نظر آتا۔

ایک بار میں نے کھلی آنکھوں سے اپنے دماغ کے بطن میں سوسرج کا تصور ابھارا، رات کا وقت تھا۔ اندھیری رات تھی گھر کی بجلی بجھ چکی تھی رات کے سناٹے میں مجھے یوں معلوم ہوا کہ پورا صحن بقعۂ نور بن گیا ہے اور میرا اپنا جسم اس قدر شفاف اور روشن ہو گیا کہ چودھویں رات کی چاندنی بھی اس کے سامنے ماند تھی اور میں بہت دیر تک اپنے مثالی جسم کو دیکھتا رہا۔ ایک بار تو اس شدت کی ضیا میرے بدن سے پھوٹی کہ میری آنکھیں برداشت نہ کر سکیں اور خود بخود جھپک کے بند ہو گئیں۔

ان روحانی ریاضتوں کے فوائد سے کسے انکار ہے۔ اگر دنیاوی مشاغل کی پابندی نہ ہو اور ان ریاضتوں کو متواتر کیا جائے تو انسان پارس پتھر بن جائے۔ مگر برا ہو پیٹ کا جس کے لئے ہر چہار طرف ہاتھ پاؤں مارنے پڑتے ہیں اور تب جب کہیں نان و نفقہ کا بندوبست ہوتا ہے۔

وَمَا عَلَیْنَا اِلَّا الْبَلَاغ

سیمیا کا ایک عمل

بہت عرصہ ہوا، ایوب کی صدارت کا زمانہ تھا۔ ہم نے ایک نظم لکھی تھی "ہم نہیں جانتے ہم نہیں مانتے" یہ "نہ جاننے اور نہ ماننے والی بات" تقریباً ہر شخص کی سیرت میں موجود ہے۔ جب ایک اچنبے کی بات کہہ دی جاتی ہے تو اکثر دوست یہ کہہ اٹھتے ہیں "ہم نہیں مانتے"۔

آج میں ایسا عمل لکھ رہا ہوں کہ رسالہ فلکیات کے تمام قارئین بے ساختہ بول اٹھیں گے "ہم نہیں مانتے" مگر آپ مانیں یا نہ مانیں، ہم اس عمل کی صداقت کو مان چکے ہیں۔ کیونکہ اس عمل کو بیان کرنے والی وہ شخصیت ہے جس نے مجھے بہت کچھ پڑھایا اور سکھایا۔ اور اس شخصیت کے حضور "میں نہیں مانتا" والی بات کہنے کی جرأت ہی نہیں کر سکتا۔

میرے اس روحانی واجب الاحترام روحانی باپ کا نام نامی اسم گرامی ہے علامہ سنخور ساکن لالہ موسیٰ۔ ان کے حسب ارشاد مجھے اس عمل کی صحت پر کلی یقین ہے اور آپ بھی یقین رکھیں کہ علم سیمیا کا یہ نادر الوجود عمل یقیناً صحیح ہے۔

جناب علامہ سنخور صاحب نے اس عمل کو اپنے دوست سید گل حسین

شاہ صاحب سکنہ چھوکر کلاں سے تین بار کرایا، اور تینوں بار یہ عمل مکمل ہو کر نامکمل رہ گیا۔ اور یہ بھی اپنی اپنی قسمت ہے کہ ایسا نادر عمل مکمل بھی ہو جائے اور نامکمل بھی رہ جائے۔

وضاحتِ عمل

کسی بڑی چمگادڑ کو مار کر اس کی ریڑھ کی ہڈی نکال لیں، جو انگوٹھے ہونے ناخن کے برابر ہو گی۔ اس ہڈی کو مٹی کی ڈولی میں بند کر کے چینی سے منہ بند کر دیں اور چینی کے اوپر کپڑا مضبوطی سے لپیٹ دیں۔ چوراستے میں اس ڈولی کو تقریباً ایک فٹ گہرا دفن کر دیں۔ دفن کے مقام کو نگاہ میں رکھیں۔ عشاء کی نماز کے بعد اس چوراستے پر کھڑے ہو کر مغرب کی طرف منہ کر کے سو بار اسمائے ذیل پڑھیں۔

یا رحیمُ ، یا کریمُ ، یا جلیلُ ، یا حیّ۔

اوّل و آخر گیارہ بار درود شریف پڑھنا ہے۔ مگر احتیاط یہ رہے کہ آپ جس وقت مقام مدفون پر پڑھ رہے ہوں تو آپ کو کوئی شخص نہ دیکھ سکے۔ آٹھ دن اسی طرح عمل کریں۔ اس عمل میں اور کسی قسم کا کوئی پرہیز نہیں ہے معمول کے مطابق کام کر سکتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں کسی قسم کی کوئی پرہیز نہیں ہے۔ آٹھ دن پڑھنے کے بعد نویں دن اس ڈولی کو زمین سے نکال لیں۔ اب ایک ایسی گائے کی تلاش کریں جس کی بچھیا چھ ماہ سے کم عمر کی ہو۔ یہ ہڈی اس بچھیا کے پاس لے جائیں۔ بچھیا ہڈی کو دیکھ کر ادھر

ادھر دوڑنے کی کوشش کرے گی۔ مگر اسے اچھی طرح پکڑ کے اور قابو کر کے یہ ہڈی اس بچھیا کے نتھنوں کے قریب لے جائیں۔ اس کے بعد کیا ہوگا؟

بس اب وہ بات سامنے آئے گی جس پر آپ یقیناً کہہ اٹھیں گے کہ ہم نہیں مانتے۔ یعنی وہ ہڈی فوراً ہی ایک چھوٹا سا سانپ بن جائے گی۔ اور سانپ ہاتھوں سے پھسل کے دوڑ جائے گا۔ اگر آپ اس سانپ کو پکڑنے میں کامیاب ہو گئے یا دستانے پہن کر اس سانپ کو ہاتھوں میں ہی محفوظ رکھا اور نکلنے نہ دیا تو آپ عمل میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بارِ دیگر یہ سانپ دوبارہ اس بچھڑی کے نتھنوں کے قریب لے جائیں دوسری بار بچھڑی کے سانس کی تاثیر اس سانپ کو پھر ہڈی کی شکل میں تبدیل کر دے گی اور یہ سانپ سمٹ کر ہڈی بن جائے گا۔ یہ ہڈی آپ جس شخص سے مس کر دیں گے وہ مرتے دم تک آپ کا ہو جائے گا۔ انسان، حیوان، چرند پرند، درندے غرضیکہ جس سے بھی مس کر دیں گے اس کی زندگی آپ کی خدمت میں گزر جائے گی۔ اور آپ کے سوا اس کو ایک لمحہ قرار اور سکون نہ ملے گا۔ جناب سخنور صاحب کا ارشاد ہے کہ یہ عمل ۳ بار کیا گیا اور تینوں بار سانپ ہاتھوں سے نکل کے بھاگ گیا اور غائب ہو گیا۔

آخری بار تو سانپ پکڑنے کے لئے بہت سے آدمیوں کو اکٹھا کیا گیا جو سانپ کو پکڑنے کے لئے مستعد کھڑے تھے۔ سانپ بن گیا اور ہاتھوں سے نکل کے جلدی سے قریبی دیوار کے ایک سوراخ میں داخل ہو گیا۔

یوگیوں کے بھی وارے نیارے۔ انہوں نے ایسی ایسی ورزشیں ایجاد
کیں جو ہم جیسے انسانوں کے بس کا روگ نہیں۔
اس میں شک نہیں کہ شرشا آسن فوائد کے لحاظ سے اپنا جواب آپ ہے
مگر اس آسن کی مشق نہ شاد سے ہو سکتی ہے اور نہ آباد سے۔

شرشا آسن ہے سر کے بل کھڑے ہونا۔ اور مجھ جیسے فقیر کو مشق کرنا پڑے تو
میری عزت کے الٹے بانس بریلی کو ہو جائیں۔ البتہ اس میں شک نہیں کہ شرشا
آسن رسائن بدن سے زیادہ مفید ہے۔ شرشا آسن سے دائمی سر درد ہٹ جاتا
ہے۔ بصارت تیز ہو جاتی ہے۔ چہرے پر گلاب جیسی سرخی دوڑ جاتی ہے، اور
چہرہ لال سرخ ہو جاتا ہے۔ دل کے امراض کے لئے اس سے بڑھ کر اور کوئی موثر
علاج نہیں۔ خون صاف ہو جاتا ہے۔ خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ چہرے اور
سارے بدن کی جھریاں دور ہو کر بدن اور چہرہ سڈول ہو جاتا ہے۔ جوانی کا
حسن دوبارہ لوٹ آتا ہے۔ حافظہ بے حد تیز ہو جاتا ہے۔ یادداشت کی قوت
بہت بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے اکثر امراض کا یہ ایک شافی علاج ہے۔ بڑھا
ہوا پیٹ سکڑ کر جسم سڈول ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ قبض دور ہو جاتا

ہے۔ اس ورزش سے قد بھی بڑھتا ہے۔ بہت میٹھی اور مزیدار نیند آتی ہے
مادہ منویہ کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ سارا بدن مضبوط ہو جاتا ہے۔ پٹھوں
میں بڑی سختی آجاتی ہے۔

یہ ورزش میں ساری زندگی نہیں کر سکا مگر تیس سات دوسرے دوستوں
سے ضرور کرائی اور درج بالا فوائد حاصل ہوئے۔ آپ میں سے جس کسی کا دل
چاہے ضرور کریں۔ سینے کی بیماریوں، دمہ، چھاتی کی کمزوری، دائمی نزلہ، زکام
اور مرگی کو بالکل آرام آجاتا ہے۔ گویا اس ورزش سے خداوند کریم ایک بار نیا
جنم دیتا ہے۔ یہ آسن ہزاروں لاکھوں طبی نسخوں سے بہتر صحت بخش ہے۔

طریقِ عمل

علی الصبح حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر کسی دیوار کے قریب ایک گدیلا رکھ
دیں اور اس گدیلے پر سر رکھ کر پاؤں اوپر کر دیں۔ اتنے سیدھے کہ آپ بالکل
الٹے ہو جائیں اور ٹانگیں دیوار سے لگ جائیں۔ سر کو اپنے دونوں ہاتھوں سے
سہارا بھی دے سکتے ہیں۔ ابتدا میں صرف ۱۰، ۱۲ سیکنڈ ہی اس طرح کھڑے
رہنا کافی ہے۔ ہفتہ کے بعد وقت ذرا بڑھا دیں۔ یعنی کہ آدھ گھنٹہ تک آپ
آسانی سے الٹے رہ سکیں۔ اور اگر آپ کی گردن آپ کے سارے بدن کا
بوجھ سہار لے۔ اس ورزش کو صرف تین ماہ تک کرنے سے درج شدہ
فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اور انسانی جسم پتھر کی طرح سخت اور مضبوط
ہو جاتا ہے۔

دورانِ ورزش غذا مقوی ہونا چاہئے۔ دودھ گھی گوشت کثرت سے کھائیں تاکہ ورزش کی سختی سے بدن کو طاقت ور غذا ملتی رہے۔

یوگی لوگ تو ہاتھوں کا سہارا بھی گردن کو نہیں دیا کرتے بلکہ دیوار کا سہارا بھی ترک کر دیتے ہیں۔ صرف سر کے بل الٹے لٹک جاتے ہیں۔ اور دو دو گھنٹے تک لٹکے رہتے ہیں۔ لڑکپن میں ایک سکھ سردار کو ۳ گھنٹے تک اسی حالت میں لٹکے دیکھا تھا معلوم ہوتا تھا زمین میں انسانی میخ گڑی ہے سردار صاحب کا بدن لوہے کا بنا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ سردار صاحب سے ہمارے گہرے دوستانے تھے۔ یہ صاحب کچھ شاعر مزاج بھی تھے۔ ہندی اور اردو کے مخلوط قسم کے شاعر۔

میں اور برادرم مجید امجد مرحوم ان دنوں ہفت روزہ "عروج" جھنگ میں کام کرتے تھے۔ یہ صاحب اپنی نظمیں چھپوانے آیا کرتے تھے۔ سردار صاحب کی عمر ۱۹۴۲ء میں ساٹھ سال کے قریب تھی۔ مگر طاقت کا یہ عالم تھا کہ مکہ مار کے انہوں نے میز کا تختہ توڑ دیا تھا۔ یہ صاحب شرشا آسن کی روزانہ ریاضت کیا کرتے تھے۔ ایک دن ان کی دیکھا دیکھی بھائی مجید امجد مرحوم نے بھی الٹا لٹکنے کی کوشش کی تھی۔ مگر گردن میں ۶ ماہ تک درد رہا تھا ہائے وہ بھی کیا دن تھے کہ جب میں صرف سترہ سال کی عمر میں ایک اخبار کا سب ایڈیٹر تھا۔ آج پچاس سال کا ہوں مگر لکھنا بھول چکا ہوں۔ میرے لئے شرشا آسن کوئی تعجب خیز نہیں ہے۔ بدن میں خون دوڑانے کے لئے اور تمام درج شدہ فوائد حاصل کرنے کے لئے "نفی اثبات" کی

ریاضت اس سے کہیں زیادہ مفید ہے۔

حبس دم کر کے لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا اللہ کی ضرب ۲۱ بار دل پر لگانا۔ اس ورزش سے زیادہ مشقت طلب ہے اور سر سے پاؤں تک خون کی روانی بڑھ جاتی ہے۔ بدن انسانی میں غضب کی قوت آجاتی ہے۔ خون کی روانی سے اعصاب میں طاقت اور اعضائے رئیسہ میں جوانی دوڑ جاتی ہے۔

علم التنفس

حیاتِ انسانی کا دارومدار سانس پر ہے۔ روانیِ نفس کا نام زندگی ہے
اور اس کے بند ہونے کا نام موت ہے۔ پھر کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ چیز جس کا
انحصار زیست و مرگ پر ہے وہ بجائے خود ایک عجیب و غریب شئے کیوں
نہ ہو۔ یہ اور بات ہے کہ ہماری ہی ناقص و نامکمل عقل اس گتھی کو نہ سلجھا
سکے کہ اس میں کیا کیا غواص موجود ہیں۔ مگر جہاں تک تجربات نے راہ بتائی ہے
وہاں تک نہ جانا کفرانِ نعمت سے کم نہیں۔

دنیا کب پیدا ہوئی، کیونکر پیدا ہوئی، اس کو وہی حضرات بیان کریں گے
جو تاریخی نقطۂ نظر سے ہستی عالم پر نگاہ دوڑائیں گے۔ مگر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا
جب پیدا ہوئی اس میں حرکت تھی۔ کیونکہ اصل اصول تمام اشیاء مادی کا
حرکت پر انحصار ہے۔ بغیر حرکت کے نہ کوئی چیز ظاہر ہوتی ہے، نہ کسی چیز
سے کوئی چیز وجود میں آتی ہے۔

سانس بھی ایک حرکت ہے۔ جو حالتِ ہستی میں ایک تغیر پیدا کرتا
ہے۔ سانس کی حرکت ایک طرح کی نہیں، بلکہ اس میں اختلاف یعنی تعدد و
تلون بھی ہے۔ یہ کیا سبب ہے کہ زندگی [illegible]

تغیراتِ زندگی کا حرکتِ نفس سے ایک خاص تعلق قائم ہے اور تجربات شاہد
ہیں کہ تغیرِ نفس سے تغیراتِ زندگی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ ہاتھ کنگن کو آرسی
کیا۔ آئندہ بیان ہونے والے عجائبات سے مشاہدہ کیجئے۔

انسان چہار گانہ یا پنج گانہ عناصر کا مرکب بنایا جاتا ہے۔ انہیں عناصر سے سانس
بھی متعلق ہے اور جیسے انسان کے سات اعضا دماغ، دل، کبد، ریہ، مرارہ
طحال، آلۂ تناسل، مختلف سات ستاروں سے منسوب ہیں۔ اسی طرح سانس
کی مختلف ہیئت مختلف ستاروں سے نسبت رکھتی ہے۔ اور ہر نوعیتِ
انفاس جداگانہ اثرات کی حامل ہے۔ یعنی سات ستاروں سے سات قسم کی
سانس متعلق ہے۔ اور ہر قسم کے سانس کے جسم انسان اور حالاتِ زندگی پر
مختلف اثرات واقع ہوتے ہیں۔ انہیں سات اقسام سے حالاتِ ماضی، حالاتِ
مستقبل، حالاتِ حال کا انکشاف ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی
کے نشیب و فراز، خوشی، غم، مصیبت، راحت، وغیرہ وغیرہ کا اظہار کیا
جا سکتا ہے۔ علمائے اسلام اس علم مخفی سے آج تک مخفی رہے۔ کیونکہ
ان کے یہاں کسی صورت سے کوئی غیب کی خبر بیان کرنا قیامت تک
کے لئے حرام قطعی ہے۔ اس لئے انہوں نے کبھی اس قسم کی باتوں کی طرف
توجہ ہی نہ دی۔ دوسرا اگر ان کو کبھی خیال ہوا بھی تو اپنی دسترس سے باہر
پا کر مجبور ہو گئے۔

البتہ فقرا اولیاء اللہ نے اس علم کو کما حقہ فروغ بخشا اور اس پر
عمل کیا اور اسی لئے ان سے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوئے۔

اس علم کے حامل کو علم الرمل و نجوم کی طرح زائچہ بنا کر احکام جاری کرنے
تکلیف نہیں ہوتی۔ صرف آثار و کوائف اور سانس کی نوعیت معلوم کرنے
کے بعد حکم ناطق صادر کر دیتے ہیں۔ جو بہت زیادہ درست ہوتے ہیں۔
کرامت سے کم نہیں۔

اس کے علاوہ خوفناک اور خونخوار جانوروں کی متابعت، آنے والے واقعات
سے قبل از وقت مطلع ہونا، طوالتِ حیات، عسر العلاج بیماریوں کا علاج،
تابانیات زندگی اور معجزات و کرامتیں سب کچھ علم النفس سے متعلق ہیں۔

اگر کسی کو اس امر سے اختلاف ہو تو ہو مگر میری تحقیق یہ ہے کہ علم النفس
تمام علوم کا سرتاج ہے۔ اگر علم النفس میں مہارت پیدا کر لی جائے تو پھر نہ صرف
علم دنیا بلکہ علم دین پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ
مَنْ عَرَفَ نَفْسَہٗ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّہٗ۔ جس نے اپنے نفس کو پہچان
لیا۔ اس نے خدا کو پہچان لیا۔

کوئی علم ایسا نہیں جو بطنِ علم النفس میں سمویا ہوا نہ ہو۔ اور قدرت کی
فیاضی دیکھیے کہ جہاں علم النفس تمام علوم کا سرتاج ہے اور علوم ظاہری
و باطنی کا منبع ہے۔ وہاں آسان بھی اس قدر ہے کہ کسی تعلیم و تعلم کی ضرورت
نہیں ہے۔ قلب میں جب روشنی پیدا ہو جائے تو وہ خود مشعلِ راہ بن کر مقاصد
کے راستوں کی تاریکی دور کرتی جاتی ہے۔ اور شاہد مقاصد سے ہمکنار
کرتی ہے۔

چونکہ نفس کی ظاہری بنیاد سانس پر ہے۔ جس کے مد و جزر پر حیاتِ

انسانی کی بنیاد ہے۔ نفس کے اس آنے جانے میں علم و فیوض کے بے
تھاہ سمندر موجزن ہیں۔

اوقاتِ نفس

علم النفس کی بنیاد چاند کی تاریخوں پر ہے۔ چاند کا زمانہ دو قسموں پر
منقسم ہے، ایک زمانہ عروج اور دوسرا وبال۔
عروج یعنی چاندنی راتیں یکم سے چودہ تک اور زوال اندھیری راتیں،
چودہ چاند سے اخیر تک۔ چودہ سے مراد چودھویں تاریخ نہیں بلکہ چودھویں
کی شب مراد ہے۔ یعنی تیرہ تاریخ کا دن گزر کر جو رات آئے جس کی صبح کو
چودہ ہوگی۔ اور چودہ سے اخیر تک زوال کا زمانہ ہے۔
قدرت نے ایک قانون مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک نتھنا
چلنا شروع ہوگا۔ ایک نتھنا چلنے سے مراد یہ نہیں کہ دوسرا نتھنا بالکل بند ہو گا،
بلکہ ایک نتھنے سے سانس زیادہ نکلتی ہے اور دوسرے سے بہت کم سانس
نکلتی ہے۔ جس نتھنے سے سانس کثرت سے نکل رہی ہو، وہی نتھنا چل رہا ہوگا۔
آپ ناک کے قریب ہاتھ کی ہتھیلی رکھ کر بآسانی معلوم کر سکتے ہیں۔
اب سنئے قدرت نے ایک قاعدہ کلیہ مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس
سے ایک نتھنا چلنا شروع کر دیتا ہے جو پورے دو گھنٹے کے بعد دوسرے
نتھنے کی طرف سانس کو تبدیل کر دیتا ہے۔
اسی طرح ہر دو گھنٹے کے بعد ایک سے دوسرے نتھنے میں سانس

تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اور یہ قدرت سے متعین کردہ وقت ہے۔ اس میں
کمی بیشی مختلف عوارضات، حادثات، خوشی و مسرت، غم والم کے باعث،
وقوع پذیر ہوتی رہتی ہے۔ اور اسی کمی بیشی کے مطالعہ کرنے سے ہر قسم
کے واقعات روز روشن کی طرح واضح ہو سکتے ہیں۔ ایک آدمی اگر اپنے سانس
پر نگرانی کرے تو اپنے ہر نیک و بد کے متعلق قبل از وقت مطلع ہو سکتا ہے۔
جب تک سانس اپنی مقدار پر چل رہی ہو۔ آپ بے فکری سے زندگی
بسر کیجئے۔ زندگی ایک سیدھی راہ پر چلی جا رہی ہے۔ جس میں کوئی کجی اور ہیر پھیر
نہیں ہے۔ لیکن جب کوئی بات ظہور پذیر ہونے والی ہوتی ہے۔ تو قدرت
قبل از وقت اعلان کر دیتی ہے اور قدرت کا اعلان اس صورت میں
ہوتا ہے۔ سانس بجائے دو گھنٹہ چلنے کے ۱ ۱/۲ گھنٹے میں تبدیل ہونا شروع ہو
جاتی ہے۔ آپ اگر اپنے نفس پر کورٹ کریں تو آپ اس طریقہ سے آنے
والے واقعات سے باخبر ہو سکتے ہیں۔
یاد رکھنے کے قابل یہ بات ہے کہ سانس ۲ گھنٹہ سے زیادہ کبھی
نہیں چلتی۔ ہاں اس کا زمانہ کم ہو سکتا ہے، ۲ گھنٹہ سے زیادہ نہیں۔

سانس کی مشہور قسمیں

بائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے قمری سُر کہتے ہیں۔
دائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے شمسی سُر کہتے ہیں۔
جب دونوں نتھنوں سے سانس برابر چل رہی ہو تو اسے متساویہ

کہتے ہیں۔ قمری سُر کا ستارہ قمر ہے۔ داہنے نتھنے کا ستارہ شمس ہے۔ نفس
متساویہ کا تعلق عطارد سے ہے۔
جب سانس دائیں نتھنے سے بائیں کی طرف یا بائیں سے دائیں کی طرف
منتقل ہوتی ہے تو اس انتقال النفس کے وقت قریباً دس منٹ تک
نفس متساویہ رہتا ہے۔ نفس متساویہ ختم ہو جانے کے بعد سانس ایک
سے دوسرے نتھنے کی جانب بالکل منتقل ہو جاتی ہے۔
جب سانس دائیں نتھنے سے بائیں نتھنے کی طرف منتقل ہونا چاہتی
ہے تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صورت اختیار کر لیتی
ہے۔ جس کا تعلق ستارہ زہرہ سے ہے۔
جب طلوع شمس سے غروب شمس تک کے تمام وقت کا شمار گھنٹوں
اور منٹوں میں کیا جائے تو اس کے عین درمیانی وقت میں جو سانس چلتی
ہے اسے ضحوائے کبریٰ کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق مریخ سے ہے۔ جب آفتاب
غروب ہو رہا ہو۔ اس کی پہلی ساعت سعد اکبر مشتری ہے۔ اس وقت کا
نفس بھی مشتری سے تعلق رکھتا ہے۔
ساعت مشتری سعد اکبر ہے۔ ہر قسم کے کاموں کا اسی ساعت میں
اقدام کریں ضرور سرانجام ہوں گے۔
ساعت زہرہ محبت کے عملیات کے لئے تیر بہدف ہے۔
ضحوائے کبریٰ منحوس ترین ساعت ہے۔ اس وقت کوئی کام نہ
کیجئے۔ ورنہ عمر بھر پچھتانا پڑے گا۔

سالت زحل بائیں اکثر درد والی بات کو ... لیا ہیا سنسنہ کو بغیر ... ملاقات
کے شفا ہوگی۔ متساویہ، زحل، مریخ، زہرہ اور ضحوائے کا وقت ۴۴،
۲۲ منٹ ہے۔

تشریح انفاس

سانس کی رفتار کا قانون فطری یہ ہے کہ قمری ماہ کی پہلی تاریخ کو آفتاب
نکلتے وقت ہمیشہ بایاں نتھنا چلتا ہوگا۔ یعنی قمری سُر ہوگا۔ یہ ایک ایسا
منضبط قانون ہے کہ اس میں کبھی اختلاف نہ ہوگا۔ تین دن برابر طلوع
آفتاب کے وقت قمری سُر چلے گا۔

اگر رویت ہلال میں مغالطہ ہو جائے کہ چاند ابھی طلوع ہوا یا نہیں تو
آپ صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت سُر کا مطالعہ کریں اگر قمری سُر
چل رہا ہے تو یقیناً چاند طلوع ہو چکا ہے۔ اگر داہنا نتھنا شمسی سُر چل رہا ہو
گا تو چاند طلوع نہیں ہوا۔ دیکھئے نقطہ کی بات! علم النفس میں کتنی باریکیاں
ہیں۔ تین دن طلوع آفتاب کے وقت قمری سُر چلے گا گو ہر دو گھنٹہ کے بعد
اپنے مقررہ قانون کے مطابق تبدیل ہوتا رہے گا۔ مگر طلوع آفتاب کے
وقت ضرور قمری سُر ہی چلے گا۔ اور تین دن کا یہ دور ہمیشہ رہتا ہے۔

اس حساب سے قمری و شمسی تاریخیں حسب ذیل ہوں گی۔

قمری:۔ ۱، ۲، ۳، ۷، ۸، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۰،
۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۷۔

شمسی:۔ ۴، ۵، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲،
۲۳، ۲۴، ۲۸، ۲۹، ۳۰۔

آپ ان تاریخوں کو یاد فرما کر روزانہ طلوع آفتاب کے وقت نفس
کی رفتار کا مطالعہ کر لیا کریں۔ اگر مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس چل رہی ہے
تو آپ ایک کامیاب دور سے گزر رہے ہیں۔ اور آپ کو کوئی روحانی یا جسمانی
صدمہ کا خطرہ نہیں ہے۔ اور اگر خدانخواستہ مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس نہیں
چل رہی اور اس کی کروٹ بدل چکی ہے تو سمجھ لو کہ زندگی میں ایک انقلاب
آنے والا ہے اور یہ انقلاب یقینی ہوگا۔ علم نفس کی سچائی دیکھنے کے لئے ایک
آدھ مشاہدہ اور تجربہ ضرور کر لیجئے۔ تاکہ یہ کہنے کی جرأت تو رہے کہ حضور یہ قیاسی
علوم ہیں۔ اگر سُر مخالف چل رہا ہے تو آج کا دن تجربہ کا نہیں ہے۔ ضرور کوئی دل
گداز واقعہ پیش آنے والا ہے۔ خواہ وہ اپنی نوعیت میں مختصر ہی کیوں نہ ہو مگر
انقلاب ہوگا ضرور۔

انقلاب دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک امیر آدمی یک دم تباہ ہو گیا۔ مفلس
ہو گیا۔ دوسرا آدمی غریب تھا اچانک خزانہ مل گیا۔ دونوں انقلاب ہیں۔
ایک انقلاب رو بہ تنزل اور دوسرا رو بہ ترقی۔ یعنی ایک انقلاب اچھائی
سے برائی کی طرف اور دوسرا انقلاب برائی سے اچھائی کی طرف۔

اس قاعدہ کی تفصیل سنئے۔ غور فرمائیے! اگر دائیں سانس کی بجائے بایاں
سانس چل پڑا ہے۔ یعنی ٹائم تھا دائیں نتھنے چلنے کا اور چل پڑا بایاں نتھنا۔ تو
یہ انقلاب رو بہ تنزل ہے۔ یعنی اس انقلاب نفس سے نقصان، جھگڑا، لڑائی

مقدمہ کا اندیشہ لاحق ہے۔
اور اگر بائیں نتھنا چلنے کا ٹائم تھا مگر دایاں نتھنا چل گیا تو یہ اقبال سے ترقی ہے۔ یعنی خوشی دولت وغیرہ وغیرہ حاصل ہوگی۔

نوٹ

نتھنا ایک بھدا سا لفظ ہے۔ آئندہ دائیں کو شمسی سُر اور بائیں کو قمری سُر سے لکھا جائے گا۔
شمسی سُر مذکر ہے، قمری مؤنث ہے۔ شمسی سُر کی خاصیت گرم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مرد کے مزاج کو گرم مانا گیا ہے۔ قمری سرد مزاج ہے اور اسی وجہ سے عورتوں کا مزاج سرد قرار دیا گیا ہے۔

علم التنفس

اربعہ عناصر کی تفریق

جو سانس زمین کی طرف جاری ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ طول میں اسی شخص کے بارہ انگل کے برابر ہوگی۔ اس سانس کو عنصر خاک کی طرف منسوب کیا گیا ہے اور اس کا رنگ زرد قرار دیا گیا ہے۔
اور جو سانس مستوی طریق پر جاری ہو اس کا طول انتہائی دو انگل ہوتا ہے۔ اُس کو آبی کہتے ہیں اور رنگ اُس کا سفید ہے۔
جو سانس بہت تیز چلے اور اس کی روانی کی لمبائی چار انگل ہو، وہ آتشی ہوگی۔ اس کا رنگ سُرخ ہوگا۔
اور جو سانس ٹیڑھی بے راہ ہو کر چلے اور اس کی انتہا سات انگل ہوگی۔ اس کو بادی کہتے ہیں اور رنگ اس کا سبز ہے۔
اگر سانس خاکی اور آبی چل رہی ہو تو فراخیٔ نعمت خوشی نرخ کی ارزانی کی دلیل ہے۔ آتشی کا جاری رہنا دل تنگی بیماری غم و اندوہ پیدا کرتی ہے۔
بادی کی روانی کاموں کے خراب ہونے کا پتہ دیتی ہے۔

نفس کے اثرات

نیا چاند دیکھنے پر اگر صبح کے وقت قمری سُر پر چل رہا ہو تو پندرہ روز تک بے فکری کی زندگی گزار یئے۔ آپ کو خوشی رزق عزت کامیابی اور فتح حاصل رہے گی۔ اگر شمسی سُر پر چل رہا ہو تو پندرہ دن تک تفکرات کا دور دورہ رہے گا۔

اسی طرح پندرہ تاریخ کی صبح کو اگر شمسی سُر پر چل رہا ہو تو خوشی و کامیابی کی بین دلیل ہے۔ قمری چل رہا ہو تو نقصان اور غم کی علامت ہے۔ یہ ایک مسلّم چیز ہے، اس پر بحث و تمحیص کی ضرورت نہیں۔ تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔

نفس متساویہ غصہ رنجیدگی، ملال، لڑائی سب سے متعلق ہے۔ دنیا میں جتنے غم و غصہ کے وقوعات دیکھنے سننے میں آتے ہیں۔ یہ سب نفس متساویہ کے وقت اثر پذیر ہوتے ہیں۔ اس نازک وقت میں غم و غصہ کا اظہار طبیعت میں جوش زیادہ پیدا کرتا ہے اور نوبت بآں جا رسید کی حالت ہو جاتی ہے اس لئے اس ٹائم کو خاص طور پر کورٹ کیجئے اور زیرِ نظر رکھیئے۔ کبھی کوئی بات خلافِ اخلاق پیدا کرنا آپ کے اختیار کی چیز ہے۔

آپ جب محسوس فرمائیں کہ نفس متساویہ میں کسی امر پر طبیعت میں جوش پیدا ہوا چاہتا ہے۔ تو فوراً نفس کو تبدیل فرما لیجئے۔ متساویہ تبدیل ہو کر راحتِ قلبی محسوس ہو گی۔ آپ حیران ہوں گے نفس کی تبدیلی چہ معنی دارد؟ یہ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ اگر آپ شمسی سے قمری یا قمری سے شمسی بنانا چاہیں، تو فوراً تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں۔ مجرب ترین طریقہ ہے کہ جو سُر جاری کرنا مطلوب ہو۔ اس کے دوسرے پہلو کے بل لیٹ جائیے۔ منہ بند کر کے سانس لیجئے۔ پانچ منٹ میں مطلوبہ سانس چلی جائے گی۔ اور اثرات تبدیل ہو جاویں گے۔

اسی طرح اگر کسی دن سانس مخالف چل رہی ہے اور خطرہ تکالیف سامنے ہے تو فوراً دم تبدیل کر لیجئے۔ اس سے مصیبت میں کمی ضرور واقع ہو جاوے گی۔ ایک مسلّم امر ہے لیکن یہ تو نہیں کہتا کہ مقدر کا لکھا سانس تبدیل کرنے سے تبدیل ہو جائے گا۔ مگر یہ بات بھی جائے تمسخر نہیں ہے۔ کہ ازالہ تکالیف نہ ہوا تو کمی واقع پذیر ہو جاوے گی۔ آپ مانیں یا نہ مانیں جانِ جہان اختیار ہے۔

ایک تجربہ

۱۰ اکتوبر ۱۹۵۲ء کو سانس بجائے شمسی چلنے کے قمری چل گیا۔ بے حد فکر ہوئی۔ خدا خیر کرے۔ ۲۲ اکتوبر کو ایک معمولی سی بات پر ایک شخص سے لڑائی ہو گئی۔ جوش میں آ کر اسے مجروح کر دیا گیا۔ حتیٰ کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ گیا۔ کیس چلا، مگر میں نے قمری سُر کو فوراً تبدیل کر کے شمسی کر لیا تھا۔ اس لئے دوستوں اور مہربانوں کی بسیار کوشش کے بعد آخر صلح ہو گئی اور کیس کا خطرہ ٹل گیا۔

ایک اور انکشاف

اگر سُر بجائے قمری چلنے کے شمسی چل گیا ہے اور دو گھڑی تک برابر چلتا رہا ہے تو اُس شخص کی کوئی چیز گم ہو جائے گی۔ اگرچہ انقلاب تنزل بہ ترقی ہے۔ مگر جھگڑے فساد کا عنصر اس میں ضرور پایا جاتا ہے۔ اگر تین گھڑی چلے تو کسی دوست سے صدمہ پہنچے گا۔ اگر چار گھڑی چلے تو اعزا و اقربا سے کوئی رنج ہوگا۔ پانچ گھڑی چلے تو بیماری آئے گی۔ چھ گھڑی چلے دشمن غالب آئے گا۔ اگر ایک شبانہ روز چلے تو موت قریب ہو۔

اسی طرح اگر دم شمسی کی بجائے قمری چل جائے۔ اگرچہ انقلاب ترقی بہ تنزل ضرور ہے۔ مگر اس تنزل میں خوشی کوئی ضرور ملے گی۔ اچھی دلیل ہے راحت و خوش نصیبی رہے، جتنا زیادہ وقت یہ سانس چلے گی۔ اتنی بڑی خوشی حاصل ہوگی۔

نوٹ

جس قدر آلام و مصائب، رنج و خوف، لڑائی و جھگڑا وغیرہ وقوع پذیر ہوتے ہیں یہ تمام نفس متسادیہ اور نفس شمسی میں واقع ہوتے ہیں۔ نفس قمری متعلق ہے راحت، خوشی اور دولت سے! مگر نفس شمسی کی بجائے قمری چل جائے تو تنزلی ضرور ہو گی۔ گو اس میں ساتھ ساتھ راحت بھی پائی جائے گی۔ دو گھنٹہ نفس متسادیہ چلے تو عنقریب موت واقع ہو جائے گی، نیز سکرات کے وقت بھی نفس متسادیہ چلتا ہے۔

بیماریوں کا علاج

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ جس خلط سے ہو۔ چونکہ حار امراض نفس شمسی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لئے مریض کا نفس شمسی نہ چلنے دیں بلکہ داہنے سُر میں روئی دے دیں۔ اور مریض کو اکثر داہنی کروٹ پر لٹائے رکھیں، اس عمل سے وقت قمری سُر چل کر مرض میں کمی آجائے گی۔ اور دو چار دن میں اچھا خاصا فرق پڑ جائے گا۔ اسی طرح کی گرم بیماریاں مثلاً سردرد، حار بخار ہر قسم، شدتِ پیاس، ضعفِ جگر، ورم ہر قسم کا علاج بلا دوا کیا جا سکتا ہے۔ بعینہ سرد بیماریوں کا علاج اس کے خلاف ہوگا۔ آپ قمری سُر بند کرا دیں۔ اور بائیں کروٹ پر مریض کو سلایا کریں۔ شمسی سُر چل جانے پر ہر قسم کے امراض باردہ کا ازالہ ہو جائے گا۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں قمری سُر چلانے سے ٹھنڈک رہتی ہے شدید سردی میں شمسی سُر چلاؤ۔ بدن گرم ہو جائے گا۔

کالرا میں بدن یخ ہو جائے مُردنی چھا جائے فوراً شمسی سُر چلا دو۔

سرسام میں شمسی سُر بند کر کے قمری سُر چلاؤ۔

بدہضمی، کمزوری معدہ، گرانی و ثقل معدہ کے مریض ہمیشہ شمسی سُر میں کھانا کھایا کریں۔ اور کھانا کھا کر ہمیشہ داہنی کروٹ پر پانچ منٹ کے لئے لیٹ جائیں کریں۔ اس مختصر عمل سے معدہ کی تکالیف رفع ہو جائیں گی آپ ایک اصول قائم کر لیں کہ ہمیشہ کھانا شمسی سُر میں کھایا کریں۔ اور اگر

پانی پینا ہو یا پیشاب کرنا ہو تو قمری سُر میں : . . . . تو دائمی صحت کے
حصول کے لئے ایک مجرب المجرب نسخہ ہے۔ کبھی کوئی مرض نہ آئے گا۔
تپ لرزہ آنے سے پہلے تحقیق کر لو کہ کون سے سُر میں آئے گا۔ دورہ
آنے سے کچھ وقت پہلے اس سُر کو بند کر دو۔ اُسی روز دورہ موقوف ہو
جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔ بدن کی تھکاوٹ، اعضا شکنی، غصہ، پیاس کی
شدت وغیرہ امراض میں قمری سُر چلاؤ، تسکین آجائے گی۔
ہرنیا کا مرض قمری سُر سے منسوب ہے۔ آنت اترنے سے کچھ وقت
پہلے قمری سُر بند کر کے شمسی سُر چلائیں، آنت نہ اُترے گی۔
پیٹ میں درد، ہاضمہ کی خرابی، ناف میں درد وغیرہ امراض میں شمسی
سُر چلائیں۔

ذاتی تجربات

جب کبھی معدہ میں گرانی، بدہضمی، متلی کی علامات پیدا ہوں میں ہمیشہ شمسی
سُر چلا دیا کرتا ہوں۔ پانچ منٹ میں بغیر کسی دوا کے صحت آجاتی ہے۔
گرمی کے زکام میں قمری سُر اور سردی کے زکام میں شمسی سُر چلانے سے
زکام درست ہو جاتا ہے۔
پیاس کی شدت یا روزہ کی تلخی میں قمری سُر چلا دینے سے تسکین آجاتی ہے۔
میرا معمول ہے جب انتہائی غصہ کی حالت طاری ہو اپنے آپ سے باہر ہوا
جاتا ہوں تو اس وقت یقینی متساویہ یا شمسی ہوا کرتی ہے۔ قمری تبدیل کر

دیتا ہوں۔ غصہ فرو ہو کر سکون آجاتا ہے۔
اسہال کی صورت میں حبسِ دم کر لیا کرتا ہوں۔ اسہال بند ہو جاتے
ہیں۔ حبسِ دم کی پوری تفصیل آئندہ کے صفحات میں ملاحظہ فرمائیے۔
بخار کی حالت میں قمری سُر چلانے سے سر درد، متلی، پیاس کی شدت،
کسل بے چینی، شدتِ حرارت ختم ہو کر رہ جائے گی۔ میں اس کا عادی ہوں
آپ بھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ جب کسی بھی وجہ سے نیند نہ آئے۔ قمری سُر
چلا کر چاند کا تصور کرتا ہوں۔ پانچ منٹ کے تصور ہی میں نیند آجاتی ہے۔
ایک بار سردیوں میں مجھے سخت جاڑا لگا۔ بدن کپکپانے لگا۔ کسی صورت
آرام نہ آیا۔ آخر شمسی سُر جاری کر دیا اور ۲-۲ منٹ حبسِ دم کرنے لگا پندرہ
بیس منٹ کے بعد اس قدر گرمی محسوس ہونے لگی کہ ماتھے پر پسینہ آگیا۔

ا۔ حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی ؟
سوال کرنے والے کی سانس کی تحقیق فرمائیں۔ اگر سائل کا سُر شمسی چل رہا
ہے تو لڑکا۔ اگر قمری چل رہا ہے تو لڑکی پیدا ہو گی۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ عامل کا
سُر بھی شمسی چل رہا ہو گا۔ تو لڑکا انشاءاللہ ضرور پیدا ہو گا۔ اگر عامل اور معمول
دونوں کے سانس قمری چل رہے ہوں گے تو لڑکی ضرور پیدا ہو گی اور ضرور
پیدا ہو گی۔

سائل کا سُر شمسی چل رہا ہو تو اس تجارت میں فائدہ ہو گا۔ شمسی نہ
فائدہ کی امید نہیں ہے۔ متسا دیر میں نفع و نقصان برابر۔

۳۔ بیماری سے صحت کب آئے گی؟

سائل کا سُر شمسی چل رہا ہو تو صحت جلد آئے گی۔ اگر عامل کا سُر بھی
شمسی ہو گا تو بہت جلد صحت آئے گی۔ اگر عامل کا سُر قمری اور سائل کا شمسی تو صحت
بدیر آئے گی۔ اگر ہر دو کا قمری چل رہا ہو تو امید شفا نہیں ہے۔ نفس متسا دیر ہو
تو بیماری مُہلک ہے۔

۴۔ فتح شکست کس کو ہو گی؟

فیصلہ کے وقت جس کا سُر شمسی چل رہا ہو اُسے فتح اور قمری والے کو
شکست ہو گی۔

۵۔ خبر جھوٹی ہے یا سچی؟

اگر اُس وقت سائل کا قمری سُر جاری ہے تو سچ ہے۔ اور شمسی سُر
ہے تو جھوٹی افواہ ہے۔

۶۔ بچہ کی تعلیم، ملازمت کا سوال

اگر اس وقت عنصر آبی ہو تو جواب دینا چاہیئے۔ جلد کامیابی ہو گی خاکی
ہو تو دیر سے۔ ہوائی ہو تو بہت تھوڑی دیر کے بعد کام ہو گا۔ آتشی ہو
تو فائدہ کی بجائے نقصان ہو گا۔

۷۔ بارش ہو گی یا نہیں؟

سائل یا عامل اپنے سانس پر غور کرے۔ اگر سانس خاکی یا آبی ہو تو بارش

ہو گی۔ بادی ہو تو ابر ہو گا مگر بارش نہ ہو گی، صرف آندھی آئے گی، آتشی
ہو تو کچھ ترشح ہو گا۔

۸۔ گمر گشتہ زندہ ہے یا مر گیا ہے؟

سائل کا سُر قمری ہو تو گمر گشتہ زندہ ہے۔ شمسی ہو تو مر گیا ہے یا بیمار ہے۔

۹۔ عام سوالوں کے جواب۔

عامل کسی کھلی جگہ پر بیٹھے۔ جہاں آدمی آسانی سے آ جا سکیں۔ سوال کرنے
والا اگر کھلے سُر کی جانب سے آیا ہے یا کھلے سُر کی طرف آ کر بیٹھا ہے تو اس کا
جواب اس کے حق میں ہے۔ اگر بند سُر کی طرف سے آیا ہے یا بیٹھا ہے، تو
نتیجہ مخالف ہے۔ مثلاً آپ کا داہنا سُر چل رہا ہے اور ایک شخص داہنی طرف
سے ہی آیا ہے اور داہنی طرف بیٹھا تو یہ اشارہ ہے کہ سائل اپنے مقصد میں
ضرور کامیاب ہو گا۔ آپ اسے کامیابی کی بشارت دے دیں۔ اس میں شمسی
اور قمری کی بحث نہیں ہے۔ ہاں عامل اگر اپنے سُر کے موافق اور سائل کی وضع
اور دونوں کو مدنظر رکھ کر جواب دے تو سو فیصدی صحیح ہو سکتا ہے۔
باقی عالم الغیب والشہادۃ اللہ کی پاک ذات ہے۔

نوادرات

پچھلے دسمبر کی بات ہے میرے ایک واجب الاحترام دوست خان غلام محمد خان سیال بیمار ہو کر میرے پاس علاج کی غرض سے تشریف لائے۔ انہیں مثانے میں پتھری تھی اور اس سے بیشتر وہ بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کرا چکے تھے۔ میرے علاج سے ان کو معمولی فائدہ ہوا۔ اور پتھری ریتا بن کر کچھ نکلی۔ مگر تکلیف میں کمی واقع نہ ہوئی۔ پیشاب کی بندش اور شدید درد نے ان کو مجبور کر دیا۔ بالآخر میں نے انہیں اوپریشن کا مشورہ دیا۔ مگر اوپریشن سے ان کو سخت خوف تھا اور وہ کسی طرح بھی اوپریشن کرانے کے لئے تیار نہ تھے۔ میرے پاس چند یوم علاج کرانے کے بعد خان صاحب سرگودھا چلے گئے۔ وہاں کسی حکیم صاحب کا علاج شروع کیا۔ وہیں ان کو کسی شخص نے ایک فقیرنی کے بارے میں بتایا کہ وہ نیک مائی دم کے ذریعہ سے پتھری نکالا کرتی ہے۔ وہ مائی فقیرنی اسی نام سے مشہور ہے اور مولانا مفتی محمود صاحب کے آبائی گاؤں عبدالخیل میں مقیم ہے۔ خان صاحب علاج سے تنگ آئے ہوئے تھے۔ اور اوپریشن سے گھبراتے ہوئے تھے۔ لہذا مائی فقیرنی کے پاس پہنچ گئے۔ اب باقی داستان خانصاحب کی زبانی سنئے

خان صاحب فرماتے ہیں کہ مجھے راستے میں اس قدر تکلیف تھی کہ ہر میل کے بعد مجھے پیشاب کی حاجت ہوتی تھی اور یوں معلوم ہوتا تھا کہ پیشاب نہیں بلکہ پگھلا ہوا سیسہ نکل رہا ہے۔ مائی فقیرنی کے پاس پہنچا تو شدت تکلیف سے نڈھال ہو چکا تھا۔ مائی فقیرنی نے روئی کا ایک پنبہ میرے ہاتھ میں تھما دیا اور ہدایت کی اسے زبان کے اوپر رکھ کر منہ بند کر دو۔ ۲ منٹ کے بعد مائی صاحبہ نے حکم دیا کہ منہ کھولو اور اپنے ہاتھ سے روئی کا پنبہ باہر نکالو۔ میں نے نکالا تو اس میں بیر کی گٹھلی کے برابر پتھر کا ٹکڑا تھا۔ اسی طرح مائی صاحبہ نے ۹ دفعہ دم کیا اور ۹ کنکر نکلے۔

میں روئی اپنے ہاتھ سے رکھتا رہا اور مجھے یقین ہے کہ صرف روئی ہی تھی اور اس میں کچھ بھی نہیں ہوتا تھا۔ مگر ہر بار بیر کی گٹھلی کے برابر کنکر نکلتے رہے اور مجھے تکلیف سے یکدم آرام آگیا۔ واپسی پر خان صاحب کار میں بیٹھے اور سرگودھا پہنچ کر پیشاب کیا مگر نہ درد تھا اور نہ ہی کوئی تکلیف۔ اور اس کے بعد خان صاحب مطلقاً ایک سال تک بالکل عافیت سے رہے ایک سال کے بعد ان کو پھر دوبارہ وہی تکلیف ہوئی اور جرأت کر کے انہوں نے اوپریشن کرا دیا۔ ان کے مثانے سے انڈے کے برابر ۳ پتھریاں نکلیں جو اوپر سے چھلی ہوئی تھیں۔ اور میری ہومیو پیتھک دواؤں نے ریت بنا کر انہیں خارج کر دیا تھا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ چند اور چھوٹے چھوٹے کنکر بھی تھے جو پہلے دوائیوں سے نکل چکے ہیں۔ اور دراصل یہ وہی کنکر تھے جو مائی فقیرنی کے دم سے منہ کے ذریعے نکلے تھے۔

خان صاحب کے علاج کے بعد ہمارے علاقہ سے اور بھی بہت سے پتھری
کے مریض عبدالخیل پہنچے اور ان سب کے منہ سے اسی طرح پتھری نکلی۔ ان میں
اکثر شخصوں سے میں خود ملا ہوں اور ان کو اب تک بالکل آرام ہے۔
یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس سے ہر ذی شخص ضرور متاثر ہوتا ہے۔
جانچ میں بھی بڑا متاثر ہوا اور میں نے اس عمل کا ذکر ضلع ڈیرہ اسماعیل خان کے
ایک صوفی بزرگ اور مشہور فقیر خاندان کے سجادہ نشین جناب صاحبزادہ عبدالکبیر
صاحب سکنہ کلاچی سے بھی کیا۔ انہوں نے بھی مجھے اطلاع دی کہ واقعی مائی فقیرنی
اس عمل میں ماہر ہے اور بہت سے لوگوں کو فائدہ ہو رہا ہے۔ اس تصدیق
کے بعد مجھے اس عمل کے حصول کا شوق ہوا اور میں نے کمر ہمت باندھی اور
سیدھا ڈیرہ اسماعیل پہنچ گیا اور وہاں سے بس میں بیٹھ کر عبدالخیل پہنچ گیا
مائی فقیرنی کی زیارت کی۔ محض ایک غریب سی خاتون ہے۔ جس کی کل اوقات
ایک جھونپڑی اور ایک بکری ہے۔ عمر ۷۰، ۷۵ سال کے قریب ہے۔ کسی
سے کچھ نہیں مانگتی۔ اپنی مرضی سے کوئی شخص کچھ دے دے تو مسجد کا چندہ
سمجھ کر لے لیتی ہے۔ اس کی اپنی گزر اوقات محض خدا کے بھروسے پر ہے
ایک روکھی روٹی صبح اور ایک روکھی روٹی شام۔ میری موجودگی میں ۲ مریض
آئے۔ اور میرے سامنے ہی عمل کیا گیا۔ عمل واقعی درست ہے۔ مثانے اور
گردے کی پتھری منہ سے نکلنا حیرت انگیز کرشمہ ہے۔ جسے دنیا کا کوئی حکیم اور
ڈاکٹر تسلیم نہیں کر سکتا مگر اللہ کے پاک کلام کے معجزہ کو جھٹلانے کے لئے
بھی فرعون کا دماغ چاہئیے۔ پتھری منہ سے نکلتی ہے اور ضرور نکلتی ہے۔ جب

میں نے عمل کی گزارش کی تو مائی فقیرنی کچھ خاموش سی ہو گئی۔ مگر جب اسے
معلوم ہوا کہ گیلانی سید ہے تو میرے ماتھے کو چوم کر عمل عطا کر دیا۔
اور کہہ دیا کہ تو پہلا شخص ہے جسے میں یہ عمل دے رہی ہوں۔ اب میرا
بھی دل نہیں چاہتا کہ عمل رسالہ فلکیات میں شائع کرا دوں۔ دل کہتا ہے
بالکل خاموش رہو۔ مگر ذمہ داری کہتی ہے کہ عمل شائع کرا دو۔ ممکن ہے
کوئی اللہ کا بندہ اس عمل سے کامیاب ہو کر خلقِ خدا کو فائدہ پہنچا سکے۔ اگر
قدرت کو منظور ہے تو میں بھی ضرور کروں گا۔ مگر جلالی وجمالی کا جھنجھٹ
میرے لئے ذرا مشکل سا مسئلہ ہے۔ اور پھر ۲۰ دن اس پابندی میں گزارنا
ہیں۔ میں تو کر سکوں گا یا نہیں مگر آپ کی خدمت میں عمل پیش کر رہا ہوں۔
میرے حق میں دعائے خیر کریں۔ اللہ مجھے مزید خدمتِ خلق کی جرأت عطا فرمائے۔
مہینے کی تو چندی جمعرات کے دن (بشرطیکہ اس دن قمر در عقرب نہ ہو)
روزہ رکھ کر عمل شروع کر دیں۔ جلالی جمالی پرہیز کے ساتھ عشاء کی نماز
کے بعد درج ذیل آیات ہر روز ۴۰۰ بار روزانہ پڑھنا ہیں۔ دن بھر اپنا
کام کریں روزہ رکھیں تو اچھا ہے مگر غذا نانِ جویں اور پانی۔ بس
اللہ اللہ خیر سلا۔ ۲۰ دن کے بعد حلوہ پکا کر نیاز سرورِ کائنات
صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طور پر بچوں میں تقسیم کر دیں۔
اس کے بعد ہر روز عمل قابو میں رکھنے کے لئے ۴۰ بار روزانہ کسی
فارغ وقت میں پڑھ لیا کریں۔ مریض آئے تو روٹی کے پینے پر ۳ بار
پڑھ کر دم کر دیں اور مریض کی زبان پر رکھ کر منہ بند کرا دیں۔ اسی طرح

کئی ہفتے رکھائیں۔ حتیٰ کہ پتھری نکلنا بند ہو جائے۔

عمل یہ ہے۔

رَبَّنَا الَّذِی فِی السَّمَاءِ وَالاَرضِ کَمَا رَحمَتُکَ
فِی السَّمَاءِ وَاجعَل فِی الاَرضِ وَاغفِر لَنَا ذُنُوبَنَا وَ
خَطَایَانَا اَنتَ رَبُّ المُطَیِّبِینَ فَاَنزِل شِفَاءً مِّن
شِفَائِکَ وَرَحمَۃً مِّن رَحمَتِکَ عَلٰی ھٰذَا الوَجَعِ فَیَبرَأ

حسن اتفاق کی بات ہے کہ جناب علامہ حشمت وارث الجیلانی فاضل مکہ یونیورسٹی نے مجھے لکھا کہ پتھری خارج کرنے کے لئے سوائے ان کے کوئی عمل نہ ہوگا۔ اور ان کے اس لکھنے پر میں نے یقین نہ کیا اور مائی فقیرنی کے پاس چلا۔ اور وہی کچھ مائی صاحبہ نے بتایا۔

عجوبہ عالم عمل

میرے مہربان دوست جناب امانت علی خان صاحب باغپت ضلع میرٹھ بھارت نے ایک داستان لکھ کر مجھے چونکا دیا ہے۔ وہ تحریر فرماتے ہیں کہ دہلی کے ایک نواب صاحب منظور حسن ہر غریب اور امیر کا مفت علاج کرتے ہیں۔ مگر ان کے علاج کا طریقہ دنیا سے عجوبہ اور نرالا ہے ایسا دیکھا نہ سنا۔ اور شاید تم بھی اعتبار نہ کرو گے۔ مگر یقین کیجئے کہ وہ بالکل اسی طرح سے علاج کرتے ہیں کہ ہر آنے والے مریض کے تالو میں ٤ انچ لمبی میخ ہتھوڑے سے ٹھونک دیتے ہیں۔ مگر مریض کو کچھ بھی پتہ نہیں چلتا اور نہ اسے کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ کیل ٹھونکنے اور ٤ انچ کیل عین وسط دماغ میں پہنچ جانے کا احساس تک نہیں ہوتا۔ جب اس کیل کو ایک گھنٹے کے بعد باہر نکالتے ہیں تو مرض ساتھ ساتھ کھچ آتا ہے اور ادھر میخ باہر، ادھر مرض باہر۔ مگر سر میں، نہ زخم کا نشان نہ ہی کوئی تکلیف۔

یہ ہے خط جناب امانت علی خان صاحب کا۔ اور اس خط نے مجھے چونکا دیا ہے۔ واقعی عجوبۂ روزگار عمل ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ مجھ سے زیادہ عجائبات اور کسی کے پاس نہ ہوں گے۔ مگر یہ ایک ایسا عمل ہے جس نے مجھے

ڈھونڈ کے کہا ہے کہ بتاؤ تمہارا جعفر اب کہاں ہے ؟

حقیقت یہ ہے کہ ایسے عمل دنیا میں موجود ضرور ہیں مگر خال خال - اور جس کے پاس ہوں اس کے سینے پر پستول رکھ کر بھی عمل مانگو تو شاید نہ دے سکے گا۔

میں نے مصر، ایران اور پاکستان کے تمام عالموں، عاملوں اور روحانیت کے علمبرداروں کو خطوط لکھے ہیں کہ اس عمل کے مقابلے کا کوئی عمل پیش کریں اور اگر نہیں پیش کرو گے تو ہم ڈنڈا لے کر پیش کرائیں گے۔

ان تمام خطوط کے جواب میں سب دوستوں نے نفی میں سر ہلایا۔ مگر آغا محمد رضا سقازادہ طہران سینہ ٹھونک کر سامنے آگئے اور کہا کہ کیل نہ سہی، اور طریقہ سہی۔ مگر اس سے بھی بہتر اور اس سے بھی اچھا۔

انہوں نے جو عمل مجھے لکھا ہے۔ اس سے ایک آئینہ تیار ہوتا ہے۔ اور اس آئینے کو ۲ منٹ تک مریض دیکھتا رہے۔ اور دو منٹ ہی میں مرض سلب ہو جائے۔ اس آئینے کی تیاری میں آپ کو بہت کچھ کرنا پڑے گا۔ مزدوری کر کے حق حلال کی کمائی سے ایک نہایت ہی عمدہ آئینہ خرید لیں۔ اور اس آئینہ پر کسی خوشخط انسان سے نہ مٹنے والی سیاہی سے آئیہ نور، اللہ نور السموات والارض تا آخر لکھا لیں۔ اور ایک سیاہ پردہ اس پر رکھ دیں۔ یکم رجب المرجب کے دن جلالی جمالی پرہیز کے ساتھ ۴۰ یوم کے لئے تخلیہ اختیار کریں۔ جو کی روٹی اور دریا کے پانی کے سوا دنیا کی تمام نعمتیں چھوڑ دیں اور دن بھر کی پانچ نمازوں کے بعد

ہر نماز کے بعد یہ آیت مقدسہ ۳۰۰ بار پڑھ کر آئینے پر دم کر دیں۔ اور پھر سیاہ پردہ اس پر ڈال دیں۔ اسی طرح ہر نماز کے بعد ۳۰۰ بار آئیہ نور پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ ۴۰ دن کے بعد عمل ختم کر دیں۔ اور ہر مریض کو آئینہ دکھانے سے قبل ۵۳ بار آئیہ نور پڑھ کر آئینے پر پھونک دیا کریں۔ مریض ۲ منٹ تک آئینے میں اپنی شکل دیکھتا رہے اور اس کے بعد سیاہ پردہ ڈال دیں۔

یہ عمل مجھے حال ہی میں ملا ہے۔ ماہِ رجب ابھی دور ہے۔ میں بخوشی و رضامندی آپ کو بھی اس عمل کی دعوت دیتا ہوں۔ میں بھی انشاء اللہ ضرور کروں گا۔

دُعا کریں اللہ کامیاب کرے۔

گنج کا علاج

کہا جاتا ہے کہ خدا گنجے کو ناخن نہ دے مگر قدرت نے ہمیں بھی فارغ البال کر کے ناخن عطا کر دیئے۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم انہیں احتیاط سے استعمال کرتے ہیں، کیونکہ سر بھی اپنا ہے اور ناخن بھی اپنے۔ قدرت نے خوبصورت بال دیئے تھے مگر گنج کا نسلی ورثہ ملا تھا۔ اس لئے بہت ہی جلد اس نعمت سے محروم ہو گیا۔ اب جب تقریر کے لئے اسٹیج پر آتا ہوں یا مشاعروں میں شرکت کرتا ہوں تو ٹوپی کا استعمال ضروری سمجھتا ہوں۔ کیونکہ ایک دو بار ننگے سر جانے کے بعد تلخ تجربہ اٹھا چکا ہوں۔ اسٹیج پر آنے کے بعد مرتضیٰ برلاس جیسے مخلص دوستوں نے بھی زیڈال زیڈال کے نعرے لگا دیئے۔

آج زیڈال سے بہتر اور یقینی نسخہ پیش کر رہا ہوں، مگر خود اسے کبھی استعمال نہ کر سکا کیونکہ جب سے گنج کی نعمت عطا ہوئی ہے نماز کی بھی شدید عادت ہو گئی ہے اور اس نسخہ میں ایک حرام چیز پڑتی ہے اس لئے دل نہیں چاہتا کہ محض حسن اور زیبائش کے لئے حرام چیز کا مرکب سر پر لگاؤں۔ البتہ چند گنجوں کو یہ نسخہ استعمال کرایا

اور زیڈال سے ہزار گنا زیادہ مفید ثابت ہوا۔

اگر آپ کا دل چاہے اور طبیعت کراہت نہ کرے تو بصد شوق اس نسخہ کو استعمال کریں۔ میں یقینی طور پر کہتا ہوں کہ آپ کے بال بڑے گھنے پیدا ہوں گے۔ نسخہ یہ ہے،

ایک گلہری کو ماریں اور اس کے پاؤں کاٹ دیں۔ باقی سب کچھ ویسے ہی رہنے دیں۔ ایک پاؤ تیل تل لے کر ایک چھوٹی سی کڑاہی میں تیل ڈال کر اس میں مردہ گلہری بھی ڈال دیں اور بالکل نرم نرم آگ جلائیں جتنی کہ گلہری جل کر کوئلہ ہو جائے۔ آگ پر سے کڑاہی کو اتار کر کسی لوہے کی موسلی سے گلہری کے کوئلے کو باقی ماندہ تیل میں خوب گھوٹ کر نہایت پتلی سی مرہم بنا کر محفوظ رکھیں۔ سر پر استرا پھیر کر مرہم لگائیں۔ مرہم کم از کم ۶ گھنٹے لگی رہے۔ دوسرے دن صبح دھو کر پھر استرا پھیر کر مرہم لگا دیں۔

سات دن تک مرہم اسی طرح لگائیں۔ ہر روز استرا پھیرنا ضروری ہے۔ انشاء اللہ بال پیدا ہو جائیں گے۔ آزمودہ نسخہ ہے۔

اس نسخہ کی قدر کریں مگر مفت ہاتھ آئی ہوئی چیز کی قدر نہیں ہوتی۔

علم النفس

دوسرا آزمودہ طریقہ

سائل کا سوال اور نام اور اس دن کا نام ہر سہ کے حروف گنو۔ مثلاً سائل رجب، سوال اولاد، روز شنبہ۔ حروف رج ب او ل اد ش ن ب ہ۔ کل گیارہ حروف ہوئے۔ اب اگر حروف طاق ہوں اور آپ کا (عامل) سُر شمسی چل رہا ہے۔ کامیابی ہو گی۔ اگر حروف جفت ہوں اور سُر قمری چل رہا ہے تو بھی کامیابی ہے۔ اگر اس کے خلاف ہو یعنی حروف جفت ہوں اور سُر شمسی ہو یا حروف طاق ہوں اور سُر قمری ہو تو ناکامی کی شرط لگا دو۔ نفس تتساوی ہو تو کامیابی دیر سے ہو گی۔

تیسرا آزمودہ طریقہ

اگر سائل سانس کے جاری ہونے کے وقت سوال کرے۔ تو جو کچھ سوال کیا ہے خواہ وہ اچھا سوال ہے یا بُرا بلا تکلف جواب دیجئے کہ کام ہو جائے گا۔ اگر اس کے برعکس ہو تو جواب برعکس ہے۔

عجائبات نفس

قمری سُر جاری ہو تو جو دوائی کھائی جائے اپنا پورا اثر دکھاتی ہے۔

کشتی، جہاز، موٹر، گاڑی وغیرہ سواریوں پر سوار ہوتے وقت دیکھ لیجئے اگر نفس شمسی جاری ہے تو خیریت سے منزلِ مقصود تک پہنچ جاؤ گے۔ قمری سر جاری ہونے پر خطرات اور حادثات کا لازم ہے۔

مرد کا شمسی سُر اور عورت کا قمری سُر جاری ہو تو ..... انشاء اللہ استقرار حمل ہو گا اور بحکم خدا لڑکا پیدا ہو گا۔ اگر نفوس کا تضاد ہو تو دائیں یا بائیں کروٹ لیٹ کر تبدیل کر لیا کرو۔ مجرب عمل ہے، محبت کا ایک زندہ کارنامہ اور لذت کا سرتاج عمل ہے۔

صبح جاگو تو غور سے دیکھو کون سا سُر جاری ہے۔ اُسی جانب کے ہاتھ کی ہتھیلی کو بوسہ دو۔ اور بوسہ دیتے وقت ایک لمبا سانس اس نتھنے سے لو۔ انشاء اللہ سارا دن خوش و خورمی سے گزرے گا۔ اور کوئی غم و تکلیف وغیرہ پیش نہ آئیں گے۔ اتنے معمولی سے عمل کی پریکٹس انسان کو خوشحال بنا سکتی ہے، مجرب عمل ہے۔ بلا دریغ و شک و شبہ شروع کر دیجئے۔

دشمن، افسر۔ اور جس شخص سے کوئی بات منوانا چاہو تو اسے اپنے بند سُر کی طرف بٹھاؤ۔ یا اگر آپ کھڑے ہونے کی حالت میں ہیں تو بند سُر کی طرف رکھو۔ انشاء اللہ جو بات کہو گے مان جائے گا۔

اگر دن کو قمری سُر اور رات کو شمسی سُر جاری رکھنے کی پریکٹس

جاری رکھیں تو زندگی دراز ہوگی، خوشی وصحت دامن چومے گی۔ رنج وغم
دور ہوں گے۔ اس عمل کو ہمیشہ کرنے والا زندگی بھر میں بوڑھا نہ ہوگا۔
پٹھے، ہڈیاں، دل ودماغ، جگر مضبوط رہیں گے۔ حرارت وبرودت کا
اس پر غلبہ نہ ہوگا۔ بال سیاہ رہیں گے۔ سفید بال سیاہ ہو جائیں گے سانپ
کی زہر کا اثر نہ ہوگا۔ بچھو ڈنگ لگانے سے فوراً مر جائے۔ اور اس کی
زہر کا کوئی اثر نہ ہوگا۔

سانپ بچھو کی زہر کی تکلیف ہو قمری سُر جاری کر دیجئے۔ زہر کا تریاق
ہے۔ تریاق مار سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ میرا ایک مریض مارگزیدہ پر تجربہ
شدہ عمل ہے۔ جس کے ہر بُن مو سے خون جاری تھا۔ قمری سانس جاری کرا
دیا اور تین گھنٹے کے اندر اندر خون بند ہو گیا۔ چھ گھنٹے میں ہوش آ گیا۔ قریباً
دس گھنٹے میں تمام علامات کافور ہو کر صحت کاملہ آ گئی۔ اس کو عملیات نفس
میں سب سے زیادہ موثر پایا ہے۔ فراموش نہ کیجئے گا۔

بوقت مجامعت حبس دم کیجئے۔ آپ کے اختیار میں ہے خواہ گھنٹوں
چلے جائیے۔ دیکھئے نہ افیون نہ کوکین نہ مقوی باہ ادویہ اس کے مقابلہ میں
آ سکتے ہیں اور نہ کوئی عمل، عجیب مشق ہے۔

اگر نفس متساویہ کے وقت استقرارِ حمل ہوگا تو پیدا ہونے والا بچہ
یا مخنث ہوگا یا مشہور ومعروف فقیر ہوگا۔

محبوب کی طرف خط لکھنا ہو تو قمری سُر کی حالت میں لکھو۔ تھوڑی تھوڑی
دیر کے بعد حبس دم بھی کرتے جاؤ۔ خط مضمون [illegible]

کے دل پر ضرور لگے گا۔ اگر سات شمسی سُر عورت کے کان میں پہنچا دی
جاویں کسی طریقہ سے، انشاء اللہ محبت کے واسطے اکسیر ثابت ہوں گی۔

حبس دم یعنی پرانایام

حبس دم یعنی سانس کو روکنا۔ اس کی مشق کرنا زندگی کو بڑھاتا
ہے۔ جسم میں دورانِ خون کو تیز کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ وخبیثہ کو جوان
رکھتا ہے۔ حرارت غریزی کو تیز رکھتا ہے۔ بال سیاہ رہتے ہیں۔ نظر
تمام عمر درست رہتی ہے، دانت مضبوط رہتے ہیں۔ سر سبز پیٹ کی
بیماریوں کا واحد علاج ہے۔

گرمیوں کا موسم ہو تو قمری سُر کی حالت میں جانب مغرب منہ کر کے
پالتھی مار کر بیٹھنا چاہیے۔ سردیوں کا موسم ہو تو شمسی سُر کی حالت میں جانب
مشرق تشہد کی حالت میں بیٹھنا مناسب ہے۔ تمام تفکرات فراموش کر
دیجئے۔ پورے سکون قلب کی حالت میں اللہ کے نام کا ورد کرتے ہوئے
سانس کو حتی الوسع روکنے کی کوشش کریں۔ ہاں بدن سیدھا رکھیں۔
جسم پر سخت وچست کپڑا نہ ہو۔ کوئی شور وغل کوئی امر مانع خاموشی نہ ہو۔
کوشش کیجئے زیادہ سے زیادہ وقت سانس کو روکے رکھیں۔ سانس آہستہ
آہستہ اندر کی طرف کھینچئے اور پھیپھڑے پوری طور پر آکسیجن سے بھر لیجئے۔
پھر سانس روک دیجئے اور زیادہ سے زیادہ جتنا وقت روک سکتے ہیں
[illegible] سانس کو خارج کر کے تھوڑی دیر سکون اختیار

کرتے ہوئے دوبارہ سہ بارہ حبسِ دم کی مشق جاری رکھیں۔ تھوڑے دنوں کی مشق سے آپ وقت بڑھاتے چلے جاویں۔ ایسا لطف اور سکون آئے گا کہ آپ کا ضمیر اس بات پر آمادہ ہوگا کہ سانس لیا ہی نہ جائے۔

حبسِ دم سکونِ قلب کی انتہائی منزل ہے۔ جس میں سوائے عشقِ الٰہی کے اور کوئی خیال کوئی چیز دخل نہیں پا سکتی۔ آپ کو دن بدن زیادہ سے زیادہ لذت حاصل ہوگی۔ اور مشق بڑھاتے بڑھاتے آپ نصف گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت بھی حبسِ دم جاری رکھ سکیں گے۔ میں نے دسمبر ۱۹۵۵ء میں یہ مشق جاری کی۔ ایک مہینہ کی مشق میں بارہ منٹ تک حبسِ دم کرسکتا تھا، گو اب چھوڑ دی ہے۔ مگر انسانی طاقت سے باہر ہے کہ دو منٹ تک بھی سانس روک لے۔ بارہ منٹ تک سانس روک لینا تو بہت جوانمردی کا کام ہے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ آپ لفظ اللہ کا دل پر تصور کرکے اسی اسمِ اعظم کا ورد دل میں جاری رکھیں تو چند دنوں کے بعد نور کی تجلیات آپ کے دل میں موجزن ہونا شروع ہوں گی۔ گناہوں سے نفرت اور نیک کاموں سے محبت پیدا ہوگی۔ برائی جھوٹ گناہ سے پاک صاف ہوکر انسان نیک ہو جائے گا۔

سانس کی دیگر قسمیں

حُسن کے لئے: سات روز صبح کے وقت حساب کر دم [illegible]

ہو سات گھونٹ پانی اس وقت پیئے جب کہ سانس اندر جارہی ہو۔ یعنی جب سانس اندر کھینچا جائے۔ اسی وقت ایک ایک گھونٹ کرکے پی لے یا ایک دم پی لے اور معشوق کا تصور رکھے کہ ہر گھونٹ کے ساتھ وہ اندر جارہا ہے۔ اس عمل سے محبوب کو بغیر کسی عمل کے تسخیر کیا جا سکتا ہے۔

تباہی کے لئے:

جس وقت دم شمسی جاری ہو تو کالے گدھے کے کان سے تھوڑا سا خون لے لے اور کوے کے پر کے اوپر سیدھی طرف چار مرتبہ اور الٹی طرف تین مرتبہ دشمن کا نام لکھ کر چھوڑ دے، وہ شخص تباہ و برباد ہو جائے گا۔ کوا زندہ پکڑا جائے اور زندہ کے پر کے اوپر لکھا جائے اور زندہ ہی کو اڑا دیا جائے۔

عجیب و غریب عمل

ہر وقت یہ خیال رہے کہ سانس کو نہایت آہستگی سے کھینچ کر چھوڑا جائے اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ چھ مہینے کی مشق کے بعد نیند جاتی رہے گی اور اگر نیند آئے گی بھی تب بھی اس میں بیداری کی صفت باقی رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی ہر بات کو سمجھ سکے گا اور جو کچھ سنے گا اس کو یاد رہے گا۔ اس کی طبیعت حرص و ہوا سے نفرت کرنے لگے گی

باوجود نیند نہ آنے کے طبیعت بوجھل معلوم نہ ہوگی بلکہ ہلکی پھلکی رہے گی
میں نے ۱۹۵۵ء کے وسط میں اس مشق کو جاری کیا۔ دو ماہ کی مشق سے
ہی نیند کافور ہونے لگی، مگر طبیعت میں راحت و خوشی زیادہ محسوس
ہونے لگی۔ البتہ دنیاوی کاروبار میں مشق کو طول نہ دے سکا، مگر طبیعت
میں اب تک اس مشق کے اثراتِ مابعد موجود ہیں۔

امراض ریہ، بصر، سر، ناک اور حلق کا نادر عمل

کچے سوت کے ایک تین تار کا تاگا بٹیں۔ طول میں فٹ کے برابر
ہو۔ پھر اس پر ذرا سا موم گرم کر کے مل دیں تاکہ تاگا سخت ہو جائے۔
صبح کے وقت منہ ہاتھ دھو کر ناک صاف کریں اور داہنے نتھنے
سے دھاگا اندر ڈالیں۔ جب وہ منہ تک پہنچ جائے، دو چار لمحہ صبر کر
کے آہستہ آہستہ نکال لیں۔ پھر بائیں نتھنے میں اسی طرح ڈالیں اور
نکالیں۔ گو پہلے چند دن سخت بے چینی ہوگی، چھینکیں آئیں گی۔ زکام
اترے گا، طبیعت خراب ہوگی۔ مگر روزانہ کی مشق سے طبیعت برداشت
کر جائے گی، روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک
جاری رکھیں۔ میرا محکم عقیدہ ہے کہ سل و دق کے تیسرے درجہ میں بھی
یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کر دے گی۔ پھیپھڑوں کے زخم آہستہ
آہستہ مندمل ہونا شروع ہو جائیں گے اور بالآخر لوزی صحت آجائے
گی۔ اس کے علاوہ ضعفِ بصارت، کان کے امراض، حلق کی جملہ امراض

نزلہ، زکام دائمی، کھانسی وغیرہ امراض کا ایک سو فیصدی مجرب المجرب
موثر عمل ہے، میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مشتاق کو موتیا بند نہیں ہوتا
بغیر کسی سرمہ کے تمام عمر بصارت قائم رہتی ہے۔ مجھے کچھ عرصہ گلے
سے خون اترتا رہا۔ صدہا علاج کئے۔ علم النفس کی کتاب میں اس مشق
پر نظر پڑی، مشق جاری کر دی۔ چند دن سخت کراہت اور تنگی میں
گزرے۔ بالآخر طبیعت سنبھل گئی۔ اور متواتر ڈیڑھ مہینہ مشق جاری
رکھنے پر آج تک خون نہیں آیا، کھانسی نہیں ہوئی، نزلہ نہیں اترا، دن
رات پڑھنے لکھنے کا کام ہے۔ مطالعہ میری روحانی غذا ہے۔ ہزاروں
کتابوں کا مطالعہ کیا مگر اب تک بصارت میں فرق معلوم نہیں ہوتا۔
تعلیم و مطالعہ کی کثرت اور تفکرات کا اثر نظر پر نہیں پڑا۔ اور
بدستور ماشاء اللہ قائم ہے۔ اور یہ سب کچھ اسی مشق کے طفیل ہے۔
آپ کو بھی دعوتِ عام ہے۔ شوق سے روزانہ دو منٹ مشق فرما دیں۔
معمولی سا کام ہے اور فائدہ بے حد ہے۔

ع

صلائے عام ہے یارانِ نکتہ داں کیلئے

خون کی صفائی کا مجرب عمل

جب خون غلیظ ہو جائے۔ پھوڑے پھنسیاں، خارش، داد
وغیرہ سے تکلیف ہو تو روزانہ صبح شام اس مشق کو صرف دس بارہ
دن کر لو۔ بہترین قسم کے سارسپریلے اور خون صفا دواؤں سے ہزار ہا

درجہ بہتر ہے۔ چند دنوں ہی میں کوڑھ، جذام تک کے مریضوں کو
ٹھیک کر دے گی۔ کوڑھ اور برص کے مریض اس عمل سے یقیناً
صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ بلا کھٹکے مشق شروع فرما دیجئے اور دامن
مراد بھر لیجئے۔

عمل کی ترکیب یہ ہے کہ کسی کھلی جگہ یا اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر اپنی
زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو اور منہ بند کر کے
نتھنوں سے خوب لمبی سانس لو۔ جس قدر ممکن ہو سکے حبسِ دم کریں۔
اب زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ سے اٹھا کر نیچے کے دانتوں
کی جڑیں دبا دیں۔ اور خوب تیزی کے ساتھ لمبی سانس باہر نکالو۔
یہ عمل دس پندرہ روز صبح شام روزانہ کرو۔ مجرب ترین عمل ہے۔
دو تین آدمیوں سے عمل کروا چکا ہوں اور تجربہ کر چکا ہوں۔ اس
کے فوائد میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

علم التنفس

صبح سویرے طلوعِ آفتاب کے وقت کسی اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر
مشرق کی طرف منہ کر کے گہری اور لمبی سانس پیٹ میں بھریں۔ بعد ازاں
منہ بند کر کے ناک کے راستہ ہوا خارج کر دیں۔ بہتر ہے کہ سانس شمسی
اس وقت جاری ہو۔ اگر قمری سانس ہو تب بھی نقص تو نہیں ہے۔
تاہم زیادہ فائدہ شمسی سُر میں رہے گا۔ ہاں جس وقت سانس باہر
ناک کے راستہ خارج کر دیں۔ اس وقت پیٹ کو پشت کی طرف
کھینچیں، حتیٰ کہ پیٹ نیچے چلا جائے۔

کم از کم دس بار روزانہ یہ مشق کریں۔ اس مشق کے فوائد بے شمار
ہیں، بھوک خوب لگتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ خون صاف
ہوتا ہے اور دورانِ خون صاف ہو جاتا ہے۔ دل و دماغ کو
تقویت حاصل ہوتی ہے۔ حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دائمی سر درد،
دائمی نزلہ، زکام، کھانسی، تپِ دق، امراض ریہ کے لئے اکسیر سے
کم نہیں ہے، قبض دور ہوتا ہے۔ آنتوں کو قوت آتی ہے۔ غرضیکہ
جمیع فوائد کی حامل مشق ہے۔ بے شمار امراض معدہ و ریہ کے لئے

واحد علاج ہے۔

ایک راز کا انکشاف

ہمارے خاندان سادات گیلانی کے معزز ترین فرد جناب قبلہ
پیر سید مخدوم محمد شاہ صاحب گیلانی مرحوم و مغفور اعلی اللہ مقامہٗ ملتان،
کے سرکردہ افراد میں شمار کئے جاتے ہیں۔ آپ تمام عمر ڈسٹرکٹ بورڈ
ملتان کے چیئرمین منتخب ہوتے رہے، اسمبلی کے ممبر رہے۔ غرضیکہ دینی،
دنیاوی لحاظ سے بہت بڑے آدمی تھے۔ ایک عجیب بات ان میں دیکھی
گئی کہ کڑکتے جاڑوں میں ململ کی قمیض زیب تن فرماتے تھے اور سحری
کے وقت ٹھنڈے پانی سے غسل فرماتے تھے۔ لوگوں میں گمان تھا کہ
حضرت صاحب سنکھیا کھاتے ہیں۔ میں نے انہیں بچپنے میں اسی حالت
میں چند بار دیکھا۔ اس وقت یہ حالت عجیب سی معلوم ہوتی تھی۔ مگر
اب معلوم ہوا کہ وہ علم النفس کے ماہر تھے۔ اور اس ذیل کی مشق کے عادی
تھے۔ اس لئے انہیں سردی نہ لگتی تھی۔ بلکہ سردی ان کے جسم پر اثر انداز
نہ ہو سکتی تھی۔

میں نے عمل پڑھا، ترکیب نامکمل تھی، بہر صورت مکمل ترکیب
اپنے ذہن سے پیدا کی۔ اس پر چند دن عمل کیا، اس امر کی تصدیق ہو
گئی کہ فی الواقعہ مخدوم صاحب سنکھیا نہ کھاتے تھے بلکہ اسی عمل کے
عامل تھے۔ سنئے! اگر شوق ہو تو کر کبھی دیکھیئے۔

سورج طلوع ہونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹہ حاجات ضروریہ سے
فارغ ہو کر نماز ادا کیجئے۔ پھر جانب مشرق منہ کر کے آنکھیں بند کر دیجئے۔
نفس شمسی جاری کیجئے۔ پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ تصور کیجئے کہ سورج
طلوع ہو رہا ہے، صرف تصور ہی کریں (حالانکہ سورج طلوع ہونے
میں دیر ہو) اتنا واضح تصور کریں کہ آپ کو سچ مچ معلوم ہونے لگے کہ
سورج طلوع ہو رہا ہے۔ کم از کم نصف گھنٹہ تک یہ مشقِ تصور جاری
رکھیں اور نفس شمسی جاری ہو۔ سانس آہستہ آہستہ لیں۔ اور آہستہ
آہستہ خارج کریں۔ اگر کچھ وقت حبس دم کر سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔
کم از کم اکیس دن اور زیادہ سے زیادہ اکتالیس دن مشق جاری
رکھیں۔ اسی دوران میں ہی بدن میں بے حد گرمی پیدا ہونے لگے گی مگر
چالیس اکتالیس دنوں کی مشق کے بعد آپ روزانہ کی مشق چھوڑ دیں۔
ورنہ اتنی گرمی پیدا ہو جائے گی کہ دیوانگی کا خطرہ ہے۔ ہفتہ وار ایک
بار مشق رکھتے ہوئے اس عمل کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔
چہرے میں سرخی، آنکھوں میں رعب، بدن میں حرارت پیدا ہو
جائے گی۔ آپ کڑکتی سردیوں میں ننگے بدن بھی سردی محسوس نہ کریں گے۔
بلکہ بدن سے پسینہ سے شرابور نظر آئے گا۔ گرمیوں کے موسم میں مزاجی
اصلاح کرنا یعنی سرداری وغیرہ پینا لازمی اور ضروری ہے۔ ورنہ اخلاط
میں افتراق پیدا ہو جائے گا۔ اس مشق سے آنکھوں میں اس قدر رعب
پیدا ہو جاتا ہے کہ آنکھ سے آنکھ نہیں ملائی جا سکتی۔ عامل کی آنکھ میں

نصیب کی چمک آجاتی ہے۔ جس کو دیکھنے والے ہیں تاہم نہیں ہوتی۔
میں نے اس عمل کی چند دن مشق کی مگر افسوس کہ اس عمل کو ادھورا چھوڑنے
دینے پر آمادہ ہوں۔ اس عمل کو بھی تکمیل نہ دے سکا۔ البتہ اس تھوڑے سے
عرصہ کی مشق یہ سبق دے گئی کہ آئندہ چند دنوں ہیرا کپڑے اتار سے
بغیر گذارہ نہ ہو سکا۔

حب و تسخیر کا بے پناہ عمل

جب سانس قمری سے تبدیل ہو کر شمسی سر میں آنا چاہتی ہے تو
نفس متساویہ چلنے سے ایک گھڑی یعنی ۲۴ منٹ قبل ساعت زہرہ لگتی
ہے۔ بس اس وقت اور عین اسی وقت کو سمجھیں۔ نگاہ میں رکھیں اور
جانب مغرب منہ کر کے پتھی مار کر بیٹھ جاویں اور جس کو تسخیر کرنا ہو اس
کا تصور کریں۔ اتنا پختہ تصور کہ سچ مچ وہ سامنے ہے۔ سانس قمری اندر
کھینچیں اور تصور یہ رہے کہ مطلوب سانس کے راستے اندر کھنچ کر
قلب میں آگیا ہے ایک ساعت پورا کریں۔ جب سانس متساویہ چلنے
لگے تو عمل بند کر دیں۔ انسانی طاقت سے باہر ہے کہ وہ اس عمل سے بچ
سکے۔ ذی جان تو ذی جان رہا بے جان تک کھنچ کر آجائیں گے۔ معمولی بات
سمجھ کر تمسخر نہ اڑانا۔ یہ ایک بے پناہ عمل ہے جس سے مطلوب متاثر ہوئے
بغیر قطعاً نہیں رہ سکتا۔ البتہ جائز امور پر برتیئے۔ ناجائز امور پر عمل
کرنے والا اپنی سزا اور جزا کا خود ذمہ دار ہو گا۔ ہم نیک و بد حضور کو

سمجھائے دیتے ہیں۔

نوٹ :۔ کم از کم تین دن یہ عمل کرنا ضروری ہے۔

ترکِ خواہشات

آپ کسی بری عادت سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی بری
عادت ہو افیون، بھنگ، چرس، شراب، حقہ اگتاہ غرضیکہ کوئی سی بری
عادت کا آپ ازالہ چاہتے ہیں۔ اور دل سے ترک کرنے کا تہیہ کر چکے
ہیں تو آیئے اس عمل کی مشق کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے
اندر اس عادت کے خلاف ایک آواز پیدا ہو چکی ہے اور آپ کا ضمیر
اس عادت سے نفرت کر چکا ہے۔ آپ خواہ مخواہ اس عادت کو ترک
کر دینے پر مجبور ہو جائیں گے اور آپ کا نفس اس عادت کے خلاف جہاد
پر آمادہ ہو چکا ہو گا۔ سنیئے اور غور سے ترکیب کو ملاحظہ فرمایئے کہ،
کوئی وقت ہو جب خواہشات کا جذبہ موجزن ہو جائے۔ آپ اس
وقت داہنے نتھنے پر انگلی رکھ کر بائیں نتھنے سے سانس زور سے
کشید کریں اور بائیں نتھنے پر انگلی رکھ کر دائیں نتھنے کے راستے خوب
زور سے باہر نکال دیں۔ کم از کم دس بارہ بار یہ عمل کریں۔ اتنی تھوڑی
سی بات پر آپ ہر قسم کی عادت کو ترک کر سکتے ہیں۔ جس وقت خواہش
امڈ آئے یہ عمل کریں۔ فوراً طبیعت خلاف ہو جائے گی۔

تحفہ شباب

ایک ٹھوس سلائی چاندی کی بنوا لیں۔ رات کے وقت تنہائی کے عالم میں احلیل میں دے دیا کریں۔ جتنا وقت طبیعت برداشت کر لے اور جتنا اندر دے سکیں اتنا فائدہ مند ہے۔ ہر روز مشق بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ سیون تک سلائی پہنچ جائے۔ مگر سلائی داخل کرنے سے پیشتر اسے سٹرلائز کرنا ضروری ہے۔ کانڈی لوشن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اس طرح بیٹھا کریں۔ جس طرح پیشاب کرتے وقت بیٹھا کرتے ہیں جب ایک ہفتہ عشرہ میں سلائی پانچ چھ انگشت تک اندر جا سکے تب ایک خولدار سلائی بنوائیں۔ اور یہ خولدار سلائی اندر داخل کر کے بدستور مشق جاری رکھیں۔

اب یہ کوشش کریں کہ اس خولدار سلائی کے ذریعہ سے پانی اوپر جذب کریں یعنی صاف پانی کا ایک پیالہ بھر کر سلائی کا ایک سرا اندر داخل کر دیں، اور دوسرا پیالہ میں ڈبو دیں اور حبس دم کریں۔ چند دنوں کی مشق سے پانی اندر کھنچ آیا کرے گا۔ اور مزید مشق جاری رکھتے ہوئے آپ اسی طریقہ سے پاؤ پاؤ بھر دودھ اور شہد تک کھینچ سکیں گے۔ اس دوران مشق میں بادام خشخاص کی سردائی روزانہ پینا لازمی ہے مجامعت سے پرہیز اور گرم و ترش چیزیں کھانا منع ہے۔

اس مشق سے انزال آپ کے اختیار کی بات ہے۔

قابو پا جاتی ہے اور انزال ہوتا ہی نہیں۔ یہ عمل میرا مجرب نہیں ہے اور نہ ہی میرے کسی دوست کا تجربہ شدہ ہے۔ البتہ علم النفس کی کتب میں اکثر اس عمل کا ذکر پڑھا ہے بلکہ یہاں تک مرقوم ہے کہ ہندو یوگی اس عمل کے ذریعہ پارہ اندر کھینچ سکتے تھے۔ اور اپنے آپ پر پورا قابو ہوتا تھا۔

حکیموں کیلئے خاص نکتہ

مریض کو دیکھتے وقت حکیم کا شمسی سُر جاری ہونا چاہیے۔ قمر سُر جاری ہو تو تبدیل کر لے۔ نسخہ لکھتے وقت شمسی سُر ہونا ضروری ہے مریض کو دوائی اس وقت دیں جب اس کا بایاں نتھنا (قمری سُر) جاری ہو پھر دیکھیے نسخہ کس طرح اثر کرتا ہے۔ میری شفاء دستی کی دھوم مچی ہوئی ہے محض اس طریقہ پر کاربند ہوں۔ اور میرا یقین کامل ہے کہ اسی عمل نفس کا کرشمہ ہے۔ لو آج ظاہر کر دیا ہے۔ آزمائے جس کا جی چاہے۔

عامل حضرات کیلئے نکات

جو اشخاص حُب و بغض کے تعویذات کا کام کرتے ہیں یا جنہیں عام تعویذات سے تعلق ہوتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ حُب کے لئے قمری سُر یا ساعت زہرہ میں تعویذ لکھے اور بغض وغیرہ کے لئے شمسی سُر یا متساویہ میں نفس تحریر کرے۔

اگر لڑائی جھگڑا ہو۔ اگر ایسا ہو تو ساعت زحل میں تعویذ لکھے اور اگر

مرتبہ سے گرانا مقصود ہے تو ساعت مریخ میں لکھے۔ اوج بخت کے لئے
ساعت مشتری نیک ساعت ہے۔ علم النفس کی تشریح کے ماتحت ان
اوقات کے متعلق وضاحت سے بیان کر چکا ہوں۔ وہاں سے دیکھ کر سمجھ
لیں۔ شمس کا تعلق اتوار سے ہے۔ قمری سر کا تعلق سوموار سے ہے۔
زہرہ جمعہ سے منسوب ہے۔ عطارد، بدھ وار۔ زحل، سنیچر۔ مریخ، منگلوار
مشتری جمعرات سے تعلق رکھتا ہے۔ ان ساعات اور ایام کا لحاظ رکھتے
ہوئے تعویزات لکھئے۔ تعویزات سو فی صدی کامیاب ہوں گے۔

ایک نادرہ روزگار عمل

یہ عمل ہندوستان کے مشہور ماہر علوم فلکیات جناب شفیق رام پوری
کا مجرب عمل ہے۔ حُب کے لئے اس سے بہتر عمل روئے زمین پر نہ دیکھا سنا
ہوگا۔ لاکھوں میں سے انتخاب ہے۔ دنیا میں ایک معجزہ سے کم نہیں ہے
جسے علم النفس کے ماہرین نے عجیب طرح سے ترتیب دیا ہے۔ اس کے
فوائد پر شک کرنا کفران نعمت سے کم نہیں ہے۔ میں نے دوستوں کو
پوری طرح سمجھا کر دس بارہ جگہ تجربہ کر کے دیکھ لیا کہ اکسیر ہے تو یہ ہے
جادو ہے تو یہ ہے، عمل ہے تو یہ ہے۔ اور اگر عمل میں اثر ہے تو اسی میں
ہے۔ اب ترکیب و ترتیب ملاحظہ فرمائیے۔

سانس کی عام قسمیں تین ہیں۔

۱۔ شمسی ۲۔ قمری ۳۔ متساویہ

اعداد کی تین قسمیں ہیں۔ ایک ایسے اعداد جن کا نصف آسانی سے ہوتا
چلا جائے۔ مثلاً ۱۶ نصف ۸ نصف ۴ نصف ۲۔ مثلاً ۴۸ نصف ۲۴ نصف ۱۲ نصف
۶ نصف ۳۔ ایسے اعداد جن کا نصف دو تین بار، یا زیادہ بار آسانی سے
ہوتا چلا جائے۔ یہ اعداد قمری ہیں۔ دوسری قسم ہے ایسے اعداد کی جن کا نصف
ایک بار ہو سکے مثلاً دس نصف پانچ، چودہ نصف سات۔ یہ اعداد شمسی
کہلاتے ہیں۔

تیسری قسم ہے ان اعداد کی جن کا نصف نہ ہو سکے۔ مثلاً ۱۱، ۱۵، ۹
۱۳ وغیرہ وغیرہ یہ اعداد متساویہ کہلاتے ہیں۔

اب آپ نے جس کو تسخیر کرنا ہو اس کے نام کے اعداد اور اپنے نام
کے اعداد بحساب ابجد قمری اس وقت جمع کریں جب کہ آپ کا نفس قمری
جاری ہو۔ ان اعداد کا استنطاق کریں۔ استنطاق کہتے ہیں اعداد کو جمع
کرنا۔ مثلاً

مجموعہ اعداد اسم ہائے ۱۱۲۱ آیا ہے تو اس کا استنطاق اس طرح ہو
گا ۱+۱+۲+۱ = ۵ یا ۹۷۷۳ تو اس کا استنطاق ۹+۷+۷+۳ = ۲۶
یا ۸۸۸۸ تو اس کا استنطاق ۸+۸+۸+۸ = ۳۲ ہو گا۔

اب ۵ عدد متساویہ ہے۔ کیونکہ اس کا نصف نہیں ہو سکتا۔ ۲۶ کا عدد
شمسی ہے کیونکہ اس کا ایک بار نصف ۱۳ ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد
نہیں ہو سکتا۔

اور ۳۲ کا عدد قمری ہے۔ اس کا نصف تا آخر تک ہوتا چلا جائیگا۔

یعنی ۳۲-۱۶-۸-۴-۲-۱ وغیرہ۔

ابجد قمری یہ ہے۔

ا ب ج د و ز ح ط ی ک ل م ن

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۵ ۹ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰

س ع ف ص ق رش ت ث خ ذ

۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰ ۲۰۰ ۳۰۰ ۴۰۰ ۵۰۰ ۶۰۰

ض ظ غ

۷۰۰ ۸۰۰ ۱۰۰۰

اب دیکھئے طالب ومطلوب کے اعداد بحساب ابجد قمری آتے ہیں تو مطلوب مقناطیسی کشش سے کھنچ آئے گا۔ اور قوتِ عمل اس کو ایک ہفتہ سے بھی کم مدت میں کھینچ لے گی۔ اور اگر شمسی آئے تو کوشش نہ کریں اگر عمل جذب بھی کرے گا تو مطلوب کا آنا مشکل ترین امر ہے۔ بہرحال عمل بیکار ثابت نہ ہوگا۔ عمل اپنا اثر ضرور کرے گا۔ اگر متساویہ اعداد آتے ہیں تب بھی قمری کی طرح کھنچ آئے گا۔ قمری شمسی اور متساویہ وغیرہ کی مدت میں عمل میں تفاوت ہے۔ یعنی قمری عمل ایک ہفتہ سے زیادہ نہیں پڑھنا پڑتا۔ شمسی کی معیاد تین ہفتے اور متساویہ کی معیاد ۲ ہفتہ ہے۔

یاد رکھنے کے قابل امر یہ ہے کہ دونوں ناموں کے اعداد بمع والدہ کے لئے جائیں یعنی طالب مع والدہ کے اعداد حساب ابجد قمری لئے جائیں اب ان اعداد کے مطابق سورۂ یوسف کی کوئی آیت تلاش کریں جس

کے اعداد اتنے ہی ہوں جتنے طالب ومطلوب مع والدہ کے اعداد ہیں۔
سورۃ یوسف کی ایک آیت کوشش کریں۔ اتنے اعداد والی مل جائے بہتر ہے کہ آیت ایسی لی جائے۔ جس کا معنی صحیح ہو سکے۔ اگر بامعنی عبارت اور فقرہ فٹ نہ آ سکے تو بہرصورت ایسی آیت اور فقرہ تلاش کر لیجئے۔ جو ہم عدد ضرور ہوں۔

اب رات کے وقت جب کہ بالکل خلوت ہو کوئی خیال مانع نہ ہو۔ کوئی فکر نہ کریں۔ بعد نماز عشاء عمل شروع کریں۔
اگر اعداد قمری تھے تو مصلی پر پینٹھی مار کر بیٹھ جاویں۔ جانب مغرب منہ کریں۔ متساویہ ہوں تب بھی اسی طرح بیٹھیں۔ اگر اعداد شمسی ہوں تو جانب مشرق منہ کر کے دوزانو ہو کر بیٹھیں اور حبس دم کریں۔ حبس دم کی حالت میں آیت مذکورہ جو اعداد کے مطابق اخراج کی ہے پڑھیں۔ جتنی دیر سانس روک سکیں اور جتنی بار پڑھ سکیں۔ کوئی حدبندی نہیں ہے اور اسی طرح کم از کم ۳۲ بار حبس دم کریں۔ اور آیت پڑھیں۔ آٹھ، سولہ یا چوبیس دنوں ہی میں وہ کچھ حاصل ہو جائے گا۔ جس کے حاصل کرنے کے لئے آپ بے چین ہوں گے۔
ہاتھ کنگن کو آرسی کیا ہے آزما کر دیکھ لیجئے۔ سورج مشرق کی بجائے مغرب سے طلوع ہو سکتا ہے۔ مگر اس عمل کا اثر یقینی ہے۔ ایسا مجرب المجرب عمل آپ کو چراغ لے کر ڈھونڈنے سے بھی نہیں مل سکتا۔

ارتکازِ توجہ، قوتِ خیال اور ٹیلی پیتھی

انسانی دل اگر کھلا نہ ہوگا تو اس کا علم ناقص و کمزور ہوگا۔ ہمیں لازم ہے کہ ہم فراخ دل بننے کی کوشش کریں۔ علم ہی ایک چیز ہے جو انسان کی اصلی ترقی اور اصل کامیابی کا یقینی ذریعہ ہے۔ اس کا استعمال اس وقت ہو سکتا ہی نہیں جب وہ تنگ خیال بن جائے۔ علمی و عقلی معاملات میں خیال کو ایک بہت بڑی طاقت حاصل ہے۔ خیالات کوئی فرضی چیز نہیں ہیں بلکہ خیالات ایک خاص اصلیت اور اہمیت رکھتے ہیں۔ جنہوں نے گہری نظر سے فطرت کا مطالعہ کیا ہے انہیں معلوم ہے کہ، ترقی و تنزلی، گناہ و ثواب عروج و زوال، تدبیر انسانی کے مدّوجزر سب ہی خیال کے تابع ہیں۔ خیال ایک زبردست قوت ہے اور "خیال" کے کرشمے روزِ روشن کی طرح اپنے جلوے دکھایا کرتے ہیں۔

"خیال" ایک ہستی ہے۔ "خیال" ایک زور ہے۔ خیال ایک طاقت ہے خیال نیچر کا ایک "فیصلہ" ہے۔ خیال دنیا کا ایک بہت بڑا مرکز علم ہے جو انسانوں کے استعمال کے لئے دنیا میں بکھرا ہوا ہے۔ "خیال" منتظر رہتا ہے کہ لوگ اسے استعمال کریں اور اپنے کام میں لائیں۔ علم خیال کیا ہے؟ اس

سوال کا جواب دینا ہی اس مضمون کا مقصدِ عین ہے۔

"علم خیال" ایک ایسی طاقت ہے کہ اس کے محیط کا پتہ لگانا بے حد مشکل کام ہے۔ اس علم کا کوئی حد و حساب ہے ہی نہیں۔

"علم خیال" تعلق رکھتا ہے جسم سے، دماغ سے، روح سے، نفس سے، دنیا سے، آخرت سے، سائنس سے، مذہب سے، کامیابی سے اور ناکامیابی سے۔ اور میں تو بلا مبالغہ کہنے کو تیار ہوں کہ اس دنیاوی ہستی کو چھوڑ دینے کے بعد بھی ——— اس کا تعلق ہماری برزخی اور روحی زندگی سے قائم رہتا ہے۔

علم خیال کا قانون اور اس کے اصول اتنے ہی قدیم ہیں جتنی کہ انسانی تاریخ کی قدامت ہے۔ جب سے انسان خلق ہوا۔ اس وقت سے خیال اس کے ساتھ ساتھ ہے۔

دنیاوی ترقی کے مختلف مراحل میں انسان نے کسی حد تک اس قانونِ ہستی کا پتہ لگانے کی کوشش ضرور کی۔ مگر اب تک انسان اس کی "انتہا" کو نہیں سمجھ سکا۔

علم خیال کو سمجھنے کے بعد ہی انسانوں نے مختلف علوم کی بنیاد رکھی۔ جن علوم کے مختصر سے نام دہرائے دیتا ہوں۔ مثلاً مسمریزم، ہپناٹزم، اسپریچولزم، کلیر وائنس، کلیر اڈینس، ٹیلی پیتھی، حاضراتِ ارواح۔ اور یہ تمام روحانی علوم نتیجہ ہیں صرف قوتِ خیال سے کام لینے کا۔

تمام روحانی سائنس میں قوتِ خیال کا قانون ہی کام کرتا ہے۔

روحانی ترقی کی مختلف شاخوں کی "تکسیب و تکمیل" انسان کی خیالی فضا
اور "علم خیال" کی فوقیت کی راہ میں ابتدائی مراحل تھے جس طرح کسی زبان
کے سیکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ علمی واقفیت کے لئے اس زبان کے
حروف ابجد پہلے پڑھ لے - پھر الفاظ اور ان کی جزئیات کو یاد کرے - اسی
طرح انسان کے لئے اس علم میں بتدریج ترقی کے زینے موجود ہیں۔

اس "قوت خیال" کو مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔

علم حیات کے علماء اسے "زندگی" کہتے ہیں۔ علم طبیعات والے اسے
"خیال" کہتے ہیں اور فلاسفر اسے "لامحدود طاقت" کا نام دیتے ہیں۔

اب آئیے سنئے کہ علم خیال کیا چیز ہے؟

علم خیال" دماغی ترتیب کے تین طاقتور قویٰ" کے ساتھ کام کرنے کا
فن ہے۔ ان تین میں سے پہلی چیز کا نام ہے خیال۔ دوسری طاقت کا نام ہے
ایتھر اور تیسری قوت کا نام ہے قوت ارادی۔

"خیال" ادراک کی طاقت کا نام ہے۔ یہ طاقت دل و دماغ کے باہم
تعاون سے روحانی لہروں کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں۔

ایتھر کی طاقت" لگاتار سوچنے" سے دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ وہ
قوت ہے جس پر "خیال" کی دھاریں دماغ کے پردوں سے نکل کر باہر کی
طرف دوڑتی ہیں۔

"قوت ارادی" وہ جذبہ ہے جو ان ہر دو کی صحیح رہبری کرتی ہے۔ اور جب
قوت خیال اور ایتھر کے ساتھ مل کر قوت ارادی اپنا کام کرتی ہے تو مادی فاصلے

رکاوٹ پیدا نہیں کر سکتے۔

خیال سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ پھر بتدریج اس سے حرکت اور
کام کا ظہور ہوتا ہے اور جس وقت خیال کی تھرتھرانے والی دھاریں
دماغ سے نکلنے لگتی ہیں تو ہوا کے ذرات خیال کی لہروں کو کرہ باد میں
پھیلا دیتے ہیں۔

اگر آپ کی قوتِ خیال اور ایتھری قوت ہیں، قوت ارادی نے اپنا پورا
پورا کام کیا تو آپ کے خیال کی لہریں آنِ واحد میں پوری دنیا میں پھیل سکتی
ہیں اور اسی کو ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔

قوت خیال کی کمزوری سے جو لہریں فضا میں پیدا ہوتی ہیں وہ صرف
معمولی حدود تک فضا میں ارتعاش پیدا کر سکتی ہیں۔ ان کی مثال اس
خفیف جھونکے کی طرح ہے۔ جو صرف چند پتوں کو حرکت دے سکے۔ مگر
طاقتور خیالات لامحدود رقبہ کے ذرات فضا پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

"مارکونی" (جو بے تار برقی کے پیغام رسانی کا موجد ہے) کہتا ہے کہ
قوتِ خیال کا ہر لفظ ہوا میں اس طرح جنبش پیدا کرتا ہے۔ جس طرح جھیل
میں کوئی کنکر پھینکنے سے پانی میں لہریں پھیلتی چلی جاتی ہیں۔

قوتِ خیال کی یہ لہریں بھی بڑی بڑی دور تک پہنچ جاتی ہیں۔ خواہ فاصلہ
کتنا ہی دور کیوں نہ ہو۔ اور تعجب اس بات پر ہے کہ یہ لہریں ——
ٹیلیگراف کے ہر آلہ پر محسوس بھی ہو سکتی ہیں۔

عقل ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گی۔ عقل کوئی نئی چیز نہیں ہے۔

"خیالات" اسی عقلی ذخیرہ کے جزو ہیں۔ اور ان سے ایسے ایسے کام بھی لئے
جا سکتے ہیں کہ جن کو دوسرے لوگ وہم یا خرق العادت کے نام سے موسوم
کرتے ہیں۔ خیالات کا صحیح مصرف فی الواقعہ خرق العادت کہلانے کا مستحق
ہے۔ ہم دوسرے لوگوں کے متعلق جو کچھ سوچتے ہیں۔ اس سوچ کا اثر دوسرے
لوگوں پر ضرور پڑتا ہے۔ اور بالکل ہمارے ہی خیالات کے مطابق ان
میں جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لوگوں پر اثر انداز ہونے والے "جذبات" صرف خیال بھیجنے
والے کی قوت ارادی کے مطابق ہوا کرتے ہیں۔ خیال بھیجنے والے کی قوت
ارادی اگر مضبوط ہے تو جذبات قوی پیدا ہوتے ہیں۔ اور خیال بھیجنے والے
کی قوتِ ارادی اگر کمزور ہے۔ تو جذبات بھی کمزور پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لفظوں میں یہ کہوں گا کہ خیالات کو کسی خاص آدمی کی طرف
اگر بھیجا جائے اور کمزور قوتِ ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیالات
فضا میں معمولی سا ارتعاش پیدا کر کے وہیں کے وہیں گم ہو جائیں گے۔
اور اگر مضبوط قوتِ ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیالی لہریں
اس شخص سے ضرور ٹکراتی ہیں اور بجلی کی لہروں کی طرح آنِ واحد میں خیالات
اپنے اصل مقام پر پہنچ جاتے ہیں۔

گویا قوتِ خیال اور قوتِ ارادی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ جب یہ
دونوں قوتیں مل کر کام کرتی ہیں تو حیرت انگیز واقعات ظہور پذیر ہو سکتے

دنیا میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں انسان اس طریقہ سے اپنے خیالات کو دوسروں
تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور میں بھی دبے دبے لفظوں میں اتنی گذارش کروں گا
کہ "میں بھی اس قوت پر قابو رکھتا ہوں"۔ میرے خیال میں آپ مان جائیں
گے۔ اور میں نے اپنے کسی پچھلے مضمون میں یہ بات اشارۃً لکھی بھی تھی
کہ ایک موقعہ پر اپنے علاقہ کے ایک رئیس کو اسی طرح کا پیغام پہنچایا
تھا۔ اور میرا پیغام فی الواقعہ اس کے ذہن نے جذب کیا تھا۔ اور میرے
مطلب کی چیز انہوں نے مجھے بھیجدی تھی۔ ایسے ہی تجربات آئے دن
کرتا رہتا ہوں۔ مگر یہ سب کچھ خیال کی پختگی اور قوت ارادی پر مبنی ہے
کہ بہت ہی جلد کامیاب ہو جائیں۔

سب سے پہلے آپ اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط بنائیں۔ اگر آپ
کا ارادہ متزلزل نہیں اور اگر آپ کے ارادے میں دوغلا پن نہیں۔ تو آپ
یقیناً کامیاب ہیں۔

ارادہ اور ایسا ارادہ کہ جس میں کوئی خم نہ ہو۔ جس میں کوئی توڑ موڑ نہ
ہو۔ ایک اٹل فیصلہ اور ایک اٹل ارادہ ہی آپ کو کامیابی سے ہمکنار
کر سکتا ہے۔ وسوسوں، واہموں اور تخیلات کے پیچ و خم میں آپ کبھی
کامیاب نہیں ہو سکتے۔

ارتکازِ توجہ، قوتِ ارادی کی اہمیت

ڈاکٹر براؤن کہتا ہے کہ نہ بجلی طاقت ہے نہ طاقت کشش
قل ہیں نہ مقناطیس ہیں، نہ عمل کیمیائی ہیں بلکہ اصل طاقت قوتِ ارادی
تا ہے۔

قوتِ ارادی اس طاقت کی رہبری کرتی ہے جو دماغ سے نکلتی ہے
ارادی اس کے رُخ اور اس کی مسافت کا فیصلہ بھی کرتی ہے جس طرح جہاز
یوار اس کی سمت کو بدلا کرتا ہے۔ اسی طرح ہماری قوتِ ارادی ہمارے خیالات
ان پھیرتی رہتی ہے۔ قوتِ ارادی ایسی دماغی قوت ہے جو اشخاص کو اپنے
یالات بھیجتی رہتی ہے۔

قوتِ ارادی اس بات کا اندازہ بھی لگا لیتی ہے کہ کس حد تک اپنے خیالات
سے دوسرے شخص کو متاثر کرنا مقصود ہے۔

قوتِ ارادی ہی دل کو یکسو کر کے دماغ کی طرف خیالات کی کشش میں
مدد دیتی ہے۔ اگر خیالات موافق ہیں تو وہ ان کی دھار کو دماغ میں داخل
ہونے کی اجازت دے دیتی ہے۔ (کیونکہ دنیا کی ہر ہم جنس چیز میں کشش
ہوتی ہے۔)

اگر آدمی یہ چاہے کہ اس کی طرف نیک خیالات رجوع کریں تو نیک
خیالات ہی اس کے دماغ تک آ سکتے ہیں۔ عام طور پر بہت سے
آدمی مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہوا کرتے ہیں۔ مگر کچھ لوگ قوتِ
ارادی کے کچے اور ڈھلمل یقین ہوتے ہیں۔ مضبوط قوتِ ارادی کا مالک
اپنے خیالات کو دُور دُور تک بھیج سکتا ہے۔ مگر کمزور قوتِ ارادی والا
شخص ایسا نہیں کر سکتا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کتنے اشخاص ملک بھر میں
مشہور ہوا کرتے ہیں۔ اور کچھ ایسے بھی ہوا کرتے ہیں کہ ان کے
ہمسایوں کے سوا ان کو کوئی اور شخص نہیں جانتا۔

مشہور آدمی وہی ہو سکتا ہے جس نے اپنی قوتِ ارادی کے ساتھ
خیالات کی لہروں کو حرکت دی۔ اور وہ خیالات دنیا کے ارد گرد چکر لگانے
لگے۔ جو لوگ دنیا میں کاروبار کے سلسلہ میں اپنے خیالات کی لہریں پبلک
میں بھیجتے ہیں وہ کامیاب اور مشہور ہو جاتے ہیں۔ ہزاروں آدمی ان
خیالات کو قبول کر لیتے ہیں۔ اگر ایسی قوتِ ارادی والا شخص مصنف
ہے تو ہزاروں لوگ اس کی کتابوں اور مضامین کو پڑھنے کے لئے بے
چین ہوتے ہیں۔

اگر موسیقار ہے تو لاکھوں لوگ اس کی دھنوں کو ریڈیو پر سننے
کے شائق ہوتے ہیں۔ اگر یہ شخص بازیگر ہے تو سینکڑوں لوگ اس کا
تماشہ دیکھنے کے لئے دوڑتے ہیں۔ اور اگر تاجر ہے تو اس کے ہزاروں
گاہک ہیں۔

جب اس نے شروع شروع میں اپنے خیالات کو دماغ سے باہر نکالا تھا تو ہوا کے کمزور جھونکے سے زیادہ ان خیالات کو وقعت حاصل نہ تھی۔ اور جب قوتِ ارادی مضبوط ہو گئی تو اس کے خیالات بڑی دور دور تک پھیل گئے۔ اور یہ خیالات طوفان اور آندھی بن گئے۔ اور ہر جگہ اس شخص کی دھوم مچ گئی۔ ایک بات یاد رکھیئے کہ ذاتی مقناطیسی قوت نے اس کو بامِ شہرت پر نہیں پہنچایا۔ (کیونکہ عام پبلک اس کی ذاتی مقناطیسی قوت سے متاثر نہیں ہو سکتی۔) بلکہ اس شخص نے علمِ خیال کی مدد سے لوگوں کے دلوں تک رسائی حاصل کی۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک کامیاب آدمی جب غرور و تمکنت میں آجاتے اور اپنی کامیابی کے باعث بے پرواہ ہو جاتے تو پبلک میں اپنے مضبوط خیالات کی لہریں نہیں بھیج سکتا اور رُک جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دن بدن اس کی شہرت زوال پذیر ہوتی جاتی ہے اور پھر دوسرا شخص جو اس سے زیادہ مضبوط خیالات بھیج رہا ہے اس کی جگہ لے لیتا ہے۔ اور عوام کی توجہ پر قابو حاصل کر لیتا ہے۔

بے تار کی ٹیلیگرافی ایک مسلمہ واقعہ ہے۔ ہزاروں میل کے فاصلے پر بغیر تار کے پیغام اور خبریں بھیجی گئیں، اور بھیجی جا رہی ہیں اور سائنس کا یہ ایک عظیم کارنامہ ہے۔ کرّہ باد میں (ایتھر) کی لہروں نے خبر کو دُور دُور تک پہنچا دیا۔ دماغ سے نکلنے والے خیالات کی لہریں بھی بالکل اسی طرح کرّہ باد میں پھیل کر پیغام پہنچاتی ہیں۔ کرّہ باد میں جو لہریں

اٹھتی ہیں۔ ہر دو حالت میں وہ ایک جیسی ہوتی ہیں۔

خیالات بھیجنے کا طریقہ بھی بالکل ویسا ہی ہے جیسا کہ بے تار کی خبریں بھیجی جاتی ہیں۔ بے تار کی خبروں یا قوتِ ارادی کے پیامات سے کرّہ باد میں دھاروں اور لہروں کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ ان دھاروں کی ضخامت اور مضبوطی قوتِ ارادی کی پختگی کے لحاظ سے ہو گی۔ جتنی مضبوط قوتِ ارادی اتنی ہی وسیع لہر ہو گی۔

"خیال کیا چیز ہے"

خیال ایک دوسرے کے حالات جاننے کا اصل ذریعہ ہے۔ زبان سے بولنے کو خیال نہیں کہتے بلکہ بولنا یا زبان کے ذریعہ خیال کا اظہار کرنا ایک فن ہے۔ جو سیکھنے سے آتا ہے۔

اصطلاح صوفیاء میں خاموشی سے خیال بھیجنے کو زبانِ حال کہتے ہیں۔ اور زبان سے بول کر خیال بھیجنے کو زبان قال کہا جاتا ہے۔ ایک بچہ بول نہیں سکتا۔ لیکن خیال کی زبان کو سمجھ سکتا ہے اور بچہ جوں جوں عمر میں بڑھتا جاتا ہے۔ توں توں وہ خیالات کے اظہار کا ڈھنگ سیکھ لیتا ہے۔ مگر کہنے کی بات یہ ہے کہ نہ بول سکنے والا بچہ دوسروں کے خیالات سے آگاہ ضرور ہوتا ہے۔

حیوانات بھی خیالات کو قبول کرنے کی قدرتی طاقت رکھتے ہیں۔ انسان اور حیوان میں باہمی طور پر ہمدردی کا جذبہ موجود ہوتا ہے۔ ایک حیوان اپنے مالک کے خیالات ہمیشہ بھانپ لیا کرتا ہے۔

جانوروں میں قدرت کی دی ہوئی ایک قوت اور کبھی موجود ہوا کرتی ہے۔ جب جنگل میں آگ لگنے کا خدشہ ہو تو جانور کئی دن پہلے ہی اس جنگل کو چھوڑ کر دور بھاگ جاتے ہیں۔

پرندے موسم کی تبدیلی پر شمال سے جنوب اور جنوب سے شمال چلے جاتے ہیں۔ گویا ان جانوروں میں عقل ہے اور جہاں جہاں عقل ہے وہاں وہاں خیالات کو سمجھنے کی قوت موجود ہے۔

قوتِ کلام۔ صرف خیالات کے اظہار کا ایک آلہ ہے۔ اور اس قوت کا استعمال محدود ہے۔ کیونکہ انسانی آواز محدود فاصلہ تک جا سکتی ہے۔ مگر خیالات کی آواز ہزاروں میلوں تک پہنچ سکتی ہے۔ جس طرح ہم ٹیلیگراف بغیر تار کے بھیج سکتے ہیں۔ اسی طرح ہم خیالات کو بھی بغیر لسانی مدد کے ظاہر کر سکتے ہیں۔

آئیے مذہب کی روشنی میں "دعا" کے مفہوم کو سمجھیے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہم اونچی آواز سے اپنے پروردگار کے حضور میں دعا مانگیں۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت میں خیال کی زبان سے دعا مانگنے میں بڑی تاثیر ہے۔ خیالات کو جب ایک بے زبان بچہ اور ایک گونگا جانور بھی سمجھنے کی اہلیت رکھتا ہے تو خلاق عالم خیالات کو کس طرح نہیں سمجھ سکتا! بلکہ میرا تو عقیدہ یہ ہے کہ خیالات میں ڈوبی ہوئی دعا اللہ کی مقدس بارگاہ میں ضرور قبول ہوتی ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ ہر قسم کی زندگی اور اجرام سماوی کی تمام حرکات

کے پس پشت ایک ایسی قسم کی طاقت موجود ہے جس کو نہ ہم دیکھ سکتے ہیں نہ ہی جس کی تشریح کر سکتے ہیں۔ دنیا والوں کو الیکٹرسٹی (قوتِ برقیہ) کا کچھ علم ہو گیا ہے اور اس علم کے ذریعہ سے گرمی اور روشنی بجلی سے حاصل کی گئی ہے بلکہ بجلی دنیا بھر کے کارخانوں، مشینوں اور انجنوں کے پرزوں کو متحرک رکھتی ہے۔

مگر بجلی کی یہ طاقت کسی مشین سے یا کسی "کل" پرزے سے پیدا نہیں کی گئی بلکہ یہ قوت دنیا میں ہر جگہ موجود ہے اور انسان نے اس پر صرف تصرف حاصل کیا ہے۔ بایں کہہ دوں کہ انسان نے تصرف حاصل کرنے کا راز پا لیا ہے۔ انسان ان سب طاقتوں سے زیادہ طاقتور ہے۔

خیال کی طاقت جس کا اظہار دماغ سے ہوتا ہے دنیا میں سب سے زبردست طاقت ہے۔ اسی کو "زندگی کی حرکت" اور روح کی طاقت کہا جاتا ہے۔

یہ طاقت ہر جگہ ہے۔ انسان مر جاتا ہے مگر اس کے اثرات کو موت نہیں آتی۔ انسان کے دماغ سے برآمد شدہ خیالات ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔

کشف القبور

زندوں کو چھوڑیئے۔ ان سے باتیں کرنے سے کیا فائدہ؟ آج تو ہر زندہ "تفکرات کے باعث" زندہ درگور" نظر آتا ہے۔ ان سے بات کبھی کریں گے تو فضول! بالکل فضول ـــــ یہی گرانی کی باتیں ـــــ بے روزگاری کے تذکرے ـــــ مصائب و آلام کے رونے ـــــ!!

چھوڑیئے انہیں ـــــ آیئے مُردوں سے باتیں کریں ـــ مَردوں سے کریں یا عورتوں سے ـــــ مگر مُردوں سے کریں۔ کچھ ان کی سُنیں ـــ کچھ اپنی کہیں ـــــ مگر کسی ایسی بات کی اجازت مطلقاً نہیں، جس سے ان کو ٹھیس پہنچے۔

مُردوں کی ملاقات سے پہلے اپنے آپ کو سنبھال لیجئے۔" دل کڑا" کر لیجئے۔ اطمینانِ قلب حاصل کر لیجئے۔ آپ شاد گیلانی کا انٹرویو نہیں لے رہے بلکہ مرحوم و مغفور سے ملاقات کر رہے ہیں۔ جو عالمِ برزخ کے باسی ہیں۔ مگر یہی عالم تو آپ کا "آبائی وطن" ہے۔ اس عالم کی سیر سے گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔

کسی بھی نیک دن پہلے عمل شروع کر دیں اور اس کی زکوٰۃ دے دیں۔

عشاء کی نماز کے بعد پہلے دن پانچ ہزار بار" یاصمدُ اللہُ الصّمد" پڑھیں، دوسرے دن چار ہزار بار، تیسرے دن تین ہزار بار۔ اور اس کے بعد عمل کو قابو میں رکھنے کے لئے ہر روز ایک تسبیح پڑھ لیا کریں۔

اس عمل کی برکت سے آپ ہر مرحوم سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ اور ہر روز کر سکتے ہیں۔ مُردہ سے ملاقات کرنے سے پہلے غسل کریں پھر تجدید وضو کریں اور جس مرحوم کی زیارت کرنا مطلوب ہو اس کی قبر کے پہلو میں دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ آپ کا منہ مغرب کی طرف ہو۔ ایک تسبیح درود شریف پڑھ کر آنکھیں بند کر دیں۔ لمبے لمبے اور آہستہ آہستہ دو چار بار سانس لیں تاکہ دل کی اضطرابی کیفیت دور ہو جائے۔

اس کے بعد" یاصمدُ اللہُ الصّمد" ایک ہزار بار پڑھیں۔ تعداد ختم ہوتے ہی بند آنکھوں کے سامنے روح کا ہیولہ ظاہر ہو گا اور پھر مجسم طور پر آپ کے سامنے ہو گا۔ ڈریں نہیں ورنہ عمل ضائع ہو جائے گا۔

اطمینان قلب سے اسے السلام علیکم کہیں اور جواب دینے پر مطلب کی باتیں کریں۔ تجربہ اور ریاضت بڑھ جانے کے بعد کھلی آنکھوں سے بھی مرحوم کی زیارت ہو سکتی ہے۔

یہ عمل مجھے ٹوبہ ٹیک سنگھ کے مشہور صوفی حکیم جناب محمد رفیق مرحوم نے عطا کیا تھا۔ اور میں نے اس کا دو مقامات پر تجربہ بھی کیا ہے۔ عمل درست ہے۔ میں جناب عامل لیاقت صاحب کی شخصیت کی خاطر یہ عمل آپ کو دے رہا ہوں۔ اللہ آپ کو کامیاب فرمائے۔

میں نے اس عمل کا دو بار تجربہ یوں کیا ہے کہ کسی کو کانوں کان خبر تک نہ ہوئی اور نہ ہی کسی کو بتانے کا ارادہ تھا۔ عمل درست ہے اور اس کی صحت پر شک نہیں ہے۔ البتہ کمزور دل والے لوگ اس کو ہرگز نہ کریں۔

نقش مثلث کی زکوۃ کا

خاص الخاص قاعدہ

سندھ کے ایک عظیم روحانی بزرگ کا عطیہ

جو آپ کو کسی کتاب میں نہ ملے گا!

نقش مثلث اگر بغیر زکوۃ کے لکھا جائے تب بھی فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ اور اگر زکوۃ دے دی جائے تو سبحان اللہ۔ یہ نقش زکوۃ کے بعد اس قدر موثر ہو جاتا ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ صاحب زکوۃ کی روحانی قوتیں تعجب خیز ہو جاتی ہیں اور نقش ہر مقصد کے لئے سریع الاثر ہو جاتا ہے۔ نقش مثلث کی زکوۃ کے مختلف طریقے اور قاعدے ہیں۔ آسان بھی اور مشکل بھی، اکم اثر بھی اور پراثر بھی۔ مگر یہ قاعدہ بے حد آسان بھی ہے اور بے حد موثر بھی۔

ایسا چاند جس کے ۲۹ دن ہوں، اس چاند کی یکم تاریخ کو عمل شروع کیا جائے۔ عمل شروع کرنے سے قبل آم کے درخت کی ایک چھوٹی سی تختی، انار کی لکڑی کا قلم اور زعفران کی سیاہی بنالی جائے۔

عزیمت یکم چاند کی رات سے لے کر ۲۹ چاند کی رات تک ہر رات بعد عشاء پڑھنا ہے اور نقش طلوع آفتاب سے قبل زعفران کی سیاہی سے انار کے قلم سے آم کی تختی پر لکھنا ہے۔ ایک بالٹی پانی کی بھر کر سامنے رکھ لیں۔ پتد

کرے میں چاند کی پہلی تاریخ کو آم کی تختی پر درج ذیل نقش ایک بار لکھیں

۶	۱	۸
۷	۵	۳
۲	۹	۴

اور تھوڑے سے آٹے کو آم کی تختی پر مل کر نقش مٹا دیں۔ یہ آٹا بالٹی والے
پانی میں ڈال دیں۔ اور بالٹی کا پانی کسی ایسی جگہ الٹ جس جگہ انسان کے قدم نہ آسکیں
اگر بہتے پانی کے کنارے پر بیٹھ کر یہ نقش ہر روز لکھا جاوے تو زیادہ بہتر ہے اس
صورت میں آم کی تختی پر آٹا خوب مل کر نقش کو مٹا کر، اس آٹے کو بہتے پانی میں
ڈال دیا کریں۔ مگر اس کے لئے ایک اور کڑی شرط یہ بھی ہے کہ جب تک
واپس گھر نہ پہنچیں کسی سے آتے جاتے وقت بات نہ کی جائے۔ اسی طرح
سے چاند کی پہلی تاریخ کو ایک نقش لکھ کر مٹا دیں۔
دوسری تاریخ کو دو نقش لکھ کر مٹا دیں۔
تیسری تاریخ کو تین نقش لکھ کر مٹا دیں۔
چاند کی ۱۵ تاریخ کو ۱۵ نقش لکھ کر مٹا دیں۔ اسی طرح ۱۵ تاریخ تک
ایک ایک نقش روزانہ بڑھا کر لکھتا ہے۔ اس کے بعد یعنی ۱۶ تاریخ سے
ایک ایک نقش روزانہ کم کرتے جائیں، مثلاً
۱۶ تاریخ کو ۱۴ نقش لکھ کر مٹا دیں۔
۱۷ تاریخ کو ۱۳ نقش لکھ کر مٹا دیں۔

اور چاند کی ۲۹ تاریخ کو ایک نقش لکھنا ہے۔ مگر یہ آخری نقش آم کی
تختی کی بجائے ہرن کی جھلی پر لکھنا ہے۔ اور اس آخری نقش کو ہمیشہ
اپنے پاس رکھنا ہے۔

صاحب زکوٰۃ سیف زبان ہو جائے گا۔ جو کچھ چاہے گا، قدرت اس
کا مقصد پورا کرے گی۔ تسخیر خلق انتہا سے زیادہ ہو گی۔ روپے پیسے کی افراط
ہو گی، ہر شخص نہ دل سے عزت کرے گا۔

جس شخص کے لئے لکھ کر دینا مقصود ہو اس کے نام اور مقصد کے
حروف کے اعداد بذریعہ ابجد قمری نکال کر اس مجموعہ میں ۲۰۰۴ کی ایزادی
کرکے نقش مثلث آتشی پُر کر کے دیا جائے۔ انشاء اللہ قدرت اس شخص
کا مقصد پورا کرے گی۔

عزیمت درج ذیل ہے۔ ہر شب یکم چاند سے ۲۹ چاند تک ہر رات
۲۰۰۴ بار پڑھنا ضروری ہے۔ اور بعد میں عمل قابو میں رکھنے کے لئے تا
زندگی ۱۰۱ بار پڑھنا لازمی ہے۔

عزیمت یہ ہے۔

یا جبرائیلُ و یا دردائیلُ و یا رنتمائیلُ و یا تنکفیلُ
اَبْھَزَطْ بحق یا بدُّوحْ۔

مفید نگینہ کا اصول

جفر، نجوم، رمل اور علم الاعداد میں کئی ایسے طریقے موجود ہیں۔ جن سے کسی شخص کے لئے مفید نگینہ کا پتہ چل سکتا ہے۔ میرے پاس سینکڑوں لوگ دریافتِ نگینہ کی خاطر آ چکے ہیں اور میں انہیں علوم فلکیات کی روشنی میں ان کے لئے مفید نگینہ بتا چکا ہوں۔ مگر عملیاتی طریقے ان سب قواعد سے بالاتر ہیں۔ میرے پاس بھی ایک اعلیٰ قاعدہ موجود ہے۔

اگر کسی شخص کے لئے نگینہ کا مفید یا نا مفید معلوم کرنا درکار ہو تو نگینہ کو کچے چاولوں کے برابر تول لیا جائے۔ اور کچے چاولوں کو ایک پڑیہ میں بند کر دیں۔

رات کو سوتے وقت سرہانے کے ایک طرف کچے چاولوں کی پڑیہ رکھ دیں۔ اور دوسری طرف نگینہ رکھ دیں۔ سونے سے قبل سو دفعہ درج ذیل عبارت پڑھیں۔

"خداوندا مقصودم رساں زود بحق حضرت معروف کرخی"

اور پھر سو جائیں۔ صبح جاگ کر نگینہ اور چاولوں کو پھر تولیں۔ آپ تعجب کریں گے کہ ان میں سے ایک چیز کا وزن ضرور بڑھ جائے گا۔ چاول وزن میں بڑھ جائیں گے یا نگینہ۔ اگر نگینہ مفید ہو گا تو نگینے کا وزن چاولوں سے بڑھ جائے گا۔ اور اگر نگینہ نامفید ہو گا تو چاولوں کا وزن بڑھ جائے گا۔ عجیب تماشہ ہے۔ آپ آزما کر دیکھ لیں۔

اگر وزن برابر رہے تو نگینہ نہ مفید ہے نہ ہی غیر مفید۔

آئینہ بینی

شمع بینی، نقطہ بینی، ماہ بینی اور آئینہ بینی، اس قسم کی تمام "بینیاں"
صرف اس لئے ہیں کہ انسان یکسوئی حاصل کر سکے۔ انسانی توجہ اگر ایک
نقطہ پر سمٹ جائے تو انسان مافوق العادات اور خرق العادات کا
حامل ہو جائے۔

آئینہ بینی یکسوئی اور قوائی باطنی کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہے میں
نے خود بھی آئینہ بینی کی ہے اور اپنے تجربات کی روشنی میں سب کچھ بیان
کروں گا۔

میں نے اس مشق کو ستمبر ۱۹۷۰ء میں شروع کیا تھا۔ چونکہ یکسوئی حاصل
کرنے کی بے شمار مشقیں پہلے کر چکا ہوں۔ اس لئے اس مشق سے صرف
دو تین دنوں میں ہی اپنے مقصد کو پا لیا۔ مبتدی حضرات کے لئے البتہ
دیر کی ضرورت ہے۔ اور جو دوست کسی بھی "ارتکاز توجہ" کی مشق کو
پہلے کر چکے ہیں۔ ان کے لئے بھی آسانی رہے گی اور بہت جلد مقصد
کو پالیں گے۔

ایک آئینہ خرید فرمالیں۔ مگر اتنا بڑا کہ جس میں آپ کو اپنا پورا

چہرہ گردن تک آسانی سے نظر آ سکے۔ آئینہ بہترین ہونا ضروری ہے۔ آج کل
بازار میں ایسے آئینے کثرت سے ملا کرتے ہیں۔ جن میں اچھی بھلی صورت والا انسان
بھی "کارٹون" بن جاتا ہے۔ آپ نے کارٹون بننے یا بنانے کی مشق نہیں کرنا۔ بلکہ
"روحیت" سے کھیلنا ہے۔ اس لئے بہترین قسم کا آئینہ خرید فرمائیں۔ اور
ایک سیاہ پردہ اس آئینے پر لگا کر اسے اپنے صندوق میں حفاظت سے
رکھ دیں۔ کسی بھی اور شخص کو اس آئینے میں "صورت بینی" کی اجازت نہ
دی جائے۔ ورنہ آپ کی "بینی" میں نقص آ جائے گا۔

فرصت کا لمحہ تلاش کریں۔ ایسا وقت جب کہ آپ کو بلانے والا
کوئی شخص نہ ہو اور آپ کے مقصد میں حارج نہ ہو۔ اگر آپ مشق میں مستغرق
ہوں اور آپ سے ملنے والے دروازہ کو توڑنے کی مشق کر رہے ہیں۔
تو آپ کی مشق کبھی کامیاب نہ ہو سکے گی۔

دن کا وقت ہو تو کمرہ کی کھڑکیاں، روشن دان اور دروازے بند
کر دیں۔ کمرہ میں صرف اتنی روشنی ہو کہ آپ آئینے میں اپنی شکل کو آسانی
سے دیکھ سکیں۔

گھپ اندھیرا چھا جائے تو "زیرو" کا بلب یا ایک موم بتی کی روشنی
کافی ہوگی۔ مگر اس روشنی کا عکس آئینے میں ہرگز ہرگز نہ پڑے۔ کھڑک
کھڑاک، شور وغل اور گہما گہمی سے دور رہ کر، اس مشق کو شروع
کر دیں۔ آئینے کو میز پر ایک فٹ کے فاصلے پر رکھ کر، کرسی پر بآرام بیٹھ
کر آئینہ بینی شروع کر دیں۔ مگر مشق سے قبل، منہ بند کر کے چار یا پانچ [illegible]

آہستہ ناک کے ذریعے اندر کھینچیں اور آہستگی سے باہر نکالیں۔

تمام خیالات کو "ذہن" کی تالی بجا کر باہر نکل جانے کا حکم دے دیں۔ کمرہ میں یوں سمجھیں کہ یا آپ موجود ہیں یا آپ کا آئینہ۔ ایک دو تین!! بس ٹکٹکی باندھ کر آئینہ کو دیکھنا شروع کر دیں۔ اپنی شکل پر آنکھیں گاڑ دیں۔

یہ آپ کی اپنی شکل ہے اس سے ڈرنے کی کوئی بات نہیں۔ اس سے گھبرانے کی کوئی وجہ نہیں۔ آنکھ جھپکنے کی کوشش نہ کریں۔ ابتداء میں آنکھیں تھک جائیں گی۔ آنکھوں میں جلن ہوگی، پانی بہے گا۔ اور مشق کرتے کرتے ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ بغیر تھکن، بغیر جلن اور بغیر پانی بہنے کے آپ کافی دیر تک آئینے کو "گھور" سکیں گے۔

آپ جب تھکن اور جلن کی مشکل سے جب نکل جائیں گے تو "روحیت" کی سرزمین میں وارد ہونے کے لئے تیار ہو جائیے، بالکل تیار۔ اب منزل صرف دو قدم ہی باقی ہے۔

آئینہ کی طرف گھوریں، لو آئینہ سفید ہو گیا، بالکل سفید، بالکل سفید۔ آپ کی شکل غائب ہو گئی۔ کہاں گئی آپ کی شکل؟ آپ کے لاشعور نے اسے روپوش کر دیا ہے۔

سفید سفید آئینہ یکدم سیاہ ہونا شروع ہوا۔ سیاہ، بالکل سیاہ۔ اس وقت آپ استغراق میں ہیں۔ گہرے ڈوب چکے ہیں۔ مگر آپ کا لاشعور برابر جاگ رہا ہے۔ آئینہ کی سیاہی سمٹ کر چھوٹا ہونا شروع ہو گئی، سمٹ رہی ہے اور سمٹ رہی ہے، گیند کے برابر، ناخن کے برابر،

ایک نقطہ کے برابر۔

آپ روحیت کی دنیا میں آگئے، یکدم آگئے۔

نیند میں نہیں بلکہ جاگتے جاگتے آگئے۔

یہ کیا ہے؟ عالم ارواح ہے۔ اس عالم سے، کہو کہ آپ کے کسی مرحوم رشتہ دار کی روح اس آئینے میں آجائے۔ ادھر آپ کا خیال روح کی طرف ہوا۔ ادھر روح آئینے میں آگئی۔ بالکل وہی، بالکل وہی۔

اس سے سوال کرو، جو چاہو پوچھو۔ جس بات کے سننے کی امید تک نہ ہو، اس سے دریافت کر لو۔ اپنے کانوں سے سن لو۔ پوچھو کہ فلاں گم شدہ کہاں ہے؟ روح نے گم شدہ کا پتہ بتایا، شہر دکھایا، محلہ دکھایا، گلی دکھائی، مکان دکھایا، گم شدہ دکھایا، تسلی سے دیکھ لو۔ ایک منٹ کی بات ہے۔ ممکن ہے باہر سے کنڈی کھڑک جائے اور آپ چونک کر اپنے کمرے میں اور اپنی کرسی پر واپس نہ آجائیں۔

احتیاط :- ابتدائے مشق میں روح سے چھوٹے چھوٹے سوال کریں۔ ان کے تسلی بخش جواب ملنے پر قدم آگے بڑھائیں۔ کل کیا ہوگا؟ ہفتے کے بعد کیا ہونے والا ہے؟ فلاں کام کا کیا انجام ہوگا۔ پوچھو، مگر کام کی بات پوچھو۔ کچھ آپ کا بھلا ہو کچھ دوسروں کا، مگر ہم سے اب کچھ بھی نہ پوچھو۔ کہ ہمیں پوچھنے والوں نے ہمارا سارا دروازہ "کھٹکا کھٹکا" کے توڑ دیا ہے۔ خود محنت کریں، خود مزے اڑائیں۔

سبق یاد کرنا

اس کو چھٹی نہ ملی جس نے سبق یاد کیا۔ اور ہم نے بھی اپنا سبق یاد کر لیا ہے اس لئے تاحال چھٹی نہیں مل سکی۔

ہپناٹزم ایک روحانی علم ہے۔ عملِ تنویم میں معمول کو جو بھی ہدایت دی جائے معمول کا لاشعور اسے بآسانی قبول کر لیتا ہے۔ سلب امراض، تزکیۂ نفس، عوارض نفسانی اور ذہنی کا اعلیٰ علاج عملِ تنویم ہے۔

باغی اور نافرمان لاشعور حالتِ تنویم میں ہر حکم کو قبول کرتا ہے۔ اس حالت میں جو سبق پڑھا جائے وہ مرتے دم تک نہیں بھول سکتا۔ لاشعور اس وقت میں یاد کئے گئے سبق کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ اور ہمیشہ ہمیشہ یاد رکھتا ہے۔ اس وقت معمول کو جو بھی ہدایت دی جائے لاشعور اس حکم و ہدایت کی تکمیل، بجا آوری کے لئے مجبور ہوتا ہے۔

مصنوعی نیند (تنویم) کے کئی درجے ہیں۔

۱۔ حیرت (یکسوئی) جب ہم کسی شعر کی مستی، جب کسی بات کے وہم جب کسی خیال کی گہرائی اور جب کسی سوچ میں مستغرق ہوتے ہیں۔ تو یہ درجہ عملِ تنویم کا پہلا درجہ ہے۔

۲۔ انسان اس درجے سے ذرا آگے بڑھے تو غنودگی سی آجاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ بدن سست ہو جاتا ہے۔ اعضاء کی حس و حرکت نرم پڑ جاتی ہے۔ خیالات لاشعور کی تہ میں چھپ جاتے ہیں۔

۳۔ اگر اس سے بھی آگے بڑھ جائے تو قطعی بے خبری کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ انسانی حواس اپنا فعل نرم کر دیتے ہیں۔

جہاں تک عملِ تنویم کا تعلق ہے۔ اس سے بھی آگے چار درجے ہیں۔ یعنی کہ مطلق بے ہوشی کا درجہ بھی ہوتا ہے۔ مگر "معمول" درجہ دوم سے ہی "عامل" کے بس میں ہوتا ہے۔ ہدایات، اور سجیشنز کے لئے درجہ دوم کا وقت بھی کارآمد ہے۔ اگر معمول کو زیادہ گہری نیند میں نہ بھی لایا جائے تو صرف غنودگی کا عالم ہی عملِ تنویم کی ہدایات کے لئے از بس کافی ہے۔

قدرتی طور پر بغیر محنت، بغیر توجہ اور بغیر عملِ تنویم کے ہر شخص پر درجہ دوم کا وقت ضرور آتا ہے۔

جبکہ نیند آنے والی ہو۔ اُباسیاں آنا شروع ہوں۔ دل سونے کی طرف مائل ہو، طبیعت سست ہو چکی ہو۔ آنکھوں میں نیند کا خمار آ چکا ہو۔ بس یہ وقت عملِ تنویم کا وقت ہے۔ اور "یہی وقت، قدرتی طور پر عملِ تنویم کا درجہ دوم ہے"۔ ایک عاملِ تنویم اس وقت سے فائدہ اٹھا کر معمول کو بہت ہی جلد اپنے بس میں کر سکتا ہے۔ اور ہر انسان بھی اس وقت سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

اس وقت کتاب سرہانے موجود ہو۔ اور جو سبق مہینہ بھر کی مشقت

سے یاد نہیں ہو سکا۔ اسے ایک بار پڑھ لینے کے بعد بآسانی سو جانے کی اجازت ہے۔ اور پھر صبح جس وقت آنکھ کھلے۔ فوراً ہی یہ کام کریں کہ اسی سبق کو ایک بار پھر پڑھ لیا جائے۔ یہ ہے ایک چھوٹی سی تکنیک جس سے غبی سے غبی طالب علم کو سبق یوں حفظ ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی بھول نہیں سکتا۔ ہر طالب علم کو اس تکنیک سے فائدہ حاصل کرنا چاہیئے۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ ہر طالب علم جو اس تکنیک کا عامل ہو گا۔ اعلیٰ نمبروں سے کامیاب ہو گا۔

لاجواب انگشتری

تقدیر کا مسئلہ ایک اُلجھا ہوا مسئلہ ہے۔ مصائب و مشکلات، موت و زندگی، صحت و بیماری، امیری و غریبی سب کچھ قدرت کی طرف سے ہے۔ میں اس مسئلے پر قلم اٹھا کر خواہ مخواہ پریشان ہونا نہیں چاہتا۔ مشکلات خدا کی طرف سے ہیں، تو مشکلات کا حل بھی خدا کی طرف سے ہے۔ عملیات کیا ہیں؟ مختلف طریقوں، مختلف قاعدوں اور مختلف راستوں سے اللہ کی بارگاہ میں قبولیت کے لئے دُعا۔ بس اللہ اللہ خیر سلا۔ عملیات کے بعض ایسے طریقے بھی ہیں جن کے ذریعے اللہ جلدی دعا قبول فرماتا ہے۔ انہیں عجیب و غریب طریقوں میں سے ایک انسب اور بہتر طریقہ ہے۔

انگشتری مشکل کشا ــــ کا ــــ !!

یہ انگشتری ۲۷ ماہ رجب کی رات کو شام سے لیکر ۱۲ بجے شب تک بنائی جاتی ہے۔ اس رات کو پوری طہارت غسل خوشبو اور بخورات کے اہتمام کے ساتھ درج ذیل نقش چاندی کے ٹکڑے پر کندہ کریں۔

کندہ کرتے وقت منہ میں موتی کا ایک دانہ رکھنا ضروری ہے۔ مغرب کی طرف منہ ہو۔ بخور لوبان کا ہو یا اگر بتی جل رہی ہو۔ خوشبو سے جسم معطر ہو۔

کوئی سی میٹھی چیز کھا کر نقش ہذا جس قدر کندہ کر سکیں چاندی کے پتروں پر۔
کندہ کرلیں۔ اور پھر چاندی کی انگوٹھیوں میں (دوسرے دن) نگینہ کے مقام
پر سنار سے لگوالیں، اس انگوٹھی میں ایک سرخ رنگ کا دھاگا باندھ دیں۔
اور تیل سے اس انگشتری کو چپڑ کے روزانہ ایک گھنٹہ تک دھوپ میں رکھا کریں۔
پیشاب پاخانہ جاتے وقت انگوٹھی کو منہ میں رکھ لیا کریں۔ اور پھر بعد فراغت
جیب میں ڈال لیا کریں۔

۲ دن تک انگشتری کو انگلی میں ڈالنا منع ہے۔ صرف جیب میں رکھا کریں۔
تیسرے دن اسے دائیں ہاتھ کی چھنگلی میں ڈال دیں۔ مگر تا زندگی کڑی شرط یہ
ہے کہ پیشاب پاخانہ جاتے وقت اسے انگلی سے اتار کر منہ میں ڈال دیا کریں۔ اس
انگشتری کے بہت سے فوائد ہیں۔

لوگ حد سے زیادہ احترام کریں گے۔ تسخیرِ خلق ہوگی۔ روپے کی افراط ہوگی اور
جب کوئی مشکل پیش آجائے تو اس انگشتری پر تیل لگا کر ۱۵ منٹ تک دھوپ
میں رکھ دیں۔ اور پھر ہاتھ اٹھا کر ہاتھ میں لے کر اللہ کی بارگاہ میں دعا مانگیں۔
انشاءاللہ مشکل آسان ہو جائے گی۔

میں نے اس انگشتری کو دو تین سال تک مسلسل بنایا ہے اور بعید[illegible]
دوستوں کے ہاتھوں میں اب بھی موجود ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اللہ[illegible]
اس انگشتری کے طفیل فریاد بہت ہی جلدی سن لیتا ہے اور دعا قبول فرماتا
ہے۔ میرے پاس اب کوئی انگشتری نہیں ہے۔ لہٰذا مجھے خط لکھ کر [illegible]
کریں۔

نقش یہ ہے۔

ح	و	د	ب
ب	و	د	ح
و	ح	ب	د
د	ب	ح	و

نقش کی چال یہ ہے۔

٨	١١	١٤	١
١٣	٢	٧	١٢
٣	١٦	٩	٦
١٠	٥	٤	١٥

ساعت اور ضمیر انسان

صبح طلوع آفتاب سے لیکر غروب آفتاب تک ۱۲ ساعات کا دور رہتا ہے۔ اسی طرح سے غروب آفتاب سے لے کر صبح طلوع آفتاب تک بھی ۱۲ ساعات کا دور رہتا ہے۔ کبھی دن بڑے ہوتے ہیں اور راتیں چھوٹی۔ اور کبھی دن چھوٹے ہوتے ہیں اور راتیں بڑی۔ بہر صورت طلوع سے غروب تک کل وقت کو ۱۲ پر تقسیم کریں تو یہ ایک ساعت کا وقت نکلے گا۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر ساعت پورے ایک گھنٹے کی ہو۔ ساعت کا وقت کم و بیش بھی ہوسکتا ہے۔

ہر ساعت کے وقت کے ۳ حصے کر لیں اور ایک نقشہ مرتب کر کے اپنے پاس رکھ لیں۔ جب کوئی سائل آپ کے پاس کسی مقصد کے لئے آئے تو آپ فوراً ساعت کا وقت دیکھ کر اس کے مقصد کو بیان کر دیں۔ انسانی ضمیر دریافت کرنے کا یہ ایک ایسا اصول ہے، جو کبھی غلط ثابت نہیں ہوسکتا۔ وقت کو "کورٹ" کرنا اور نقشہ مرتب کر کے رکھنا آپ کا کام ہے اور ضمیر بتانا اس علم کا کام ہے۔

باقاعدہ منجم حضرات کو تو معلوم ہوگا۔ مگر رسالہ فلکیات کے اوراق پر پہلی مرتبہ آرہا ہے۔ اس قاعدہ کی حفاظت کریں، نایاب چیز پیش کر رہا ہوں۔

میں عرض کر چکا ہوں کہ ہر ساعت کے ۳ حصے کر لیں۔ ہر حصے میں "ضمیر" بدل جاتا ہے۔

آفتاب

اگر آفتاب کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آیا ہو تو وہ شخص کسی مرد بزرگ، امیر یا رئیس کے متعلق سوال کرنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں سائل آئے تو کسی بیمار کی صحت اور بیماری کے متعلق سوال کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں سائل آئے تو کسی اپنے ذاتی اہم معاملہ کے متعلق دریافت کرنا چاہتا ہے کہ یہ معاملہ کس طرح سے انجام پذیر ہوگا۔

زحل

اگر زحل کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آئے، تو کسی بھاگے ہوئے، اغوا شدہ شخص یا چور کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں آئے تو کسی غم میں مبتلا ہے، کسی مصیبت میں گرفتار ہے۔ اور اپنی نجات کا ذریعہ دریافت کرنا چاہتا ہے۔ یا اپنے احوال زندگی دریافت کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں آئے تو سائل تنگ دست ہے۔ اس پر مصائب ٹوٹ چکے ہیں اور اپنی نجات کے متعلق دریافت کرنا چاہتا ہے۔

مشتری

اس ساعت کے حصہ اول میں سائل آئے تو مختلف پریشانیوں

کے سبب سے اس کا دل متذبذب ہے۔ پریشانیوں نے اسے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے۔

حصہ دوم میں اس کا کچھ نقصان ہو چکا ہے، چوری یا ٹھگی۔

حصہ سوم میں کسی غائب شخص کے بارے میں سوال کرنا چاہتا ہے۔

مریخ

حصہ اول میں چوری کا سوال ہے۔

حصہ دوم میں خاندانی نزاع گھریلو تنازعات میں گھرا ہے یا کسی شخص سے لڑ جھگڑ کر آپ کے پاس آ رہا ہے۔

حصہ سوم میں مقدمات، خانگی لڑائیاں اور برادری کے تنازعات کے بارے دریافت کرنا چاہتا ہے۔

زہرہ

حصہ اول میں قیدی اور زندانی و محبوس کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں شادی نکاح اور عورت سے ملاقات کے بارے میں پوچھنے آیا ہے۔

حصہ سوم میں روٹھی ہوئی بیوی یا معشوق کے بارے سوال کرنا چاہتا ہے۔

عطارد

حصہ اول میں غائب کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے کسی خط کا انتظار ہے یا کسی صنعت یا کسب کے متعلق سوال ہے۔

حصہ دوم میں خرید و فروخت کا سوال ہے۔

حصہ سوم میں کسی غائب، گم شدہ اور چوری کے متعلق سوال ہے۔

قمر

حصہ اول میں کسی غائب کا سوال ہے یا کسی شخص کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم اور سوم میں کسی گم شدہ غائب خط و خبر کا سوال ہے۔

ارتکازِ توجہ

سب سے پہلی کڑی شرط یہ ہے کہ آپ اپنے اندر یکسوئی پیدا کریں ویسے
تو کسی مسئلہ پر اگر کوئی شخص یا ریاضی کا کوئی اہم سوال حل کرے تو اس مقصد
کے لئے بھی ایسے یکسوئی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر روحانی اقتدار کے
حصول کے لئے آپ کو اس قدر چاہیے۔ جیسے دوسرے لفظوں میں کہہ دوں کہ
"کسی مقصد کے لئے یکسوئی حاصل کی جائے یا کسی یکسوئی کے لئے مقصد حاصل
کیا جائے" بس ایک ہی دھن میں ایک ہی خیال میں گم ہو جانے سے ہی یہ
بات بنتی ہے۔ آپ کے اندر خیالات کی جس قدر تحریکیں ہیں ان سب کو ختم کر
دیں اور ہمہ تن توجہ بن جائیں۔ اس مقصد کے لئے آپ سب سے پہلے اپنے جسم
کو ڈھیلا کرنا سیکھیں۔

ہم میں ہمارے دل ہمارے شعور میں اور ہمارے دماغ میں کتنی تخیلات
آوارہ پھرا کرتے ہیں۔ بس ان کو کنٹرول کریں۔ خیالات کی اتنی بھرمار ہے انسانی
دماغ میں، کہ اگر انسان سو جائے تب بھی خیالات کی کڑیاں آپس میں مل کر "خواب
کی صورت" پیدا کر دیتی ہیں یعنی اس عالم خواب میں بھی ہمارا شعور مختلف
خیالات میں سمویا ہوا ہوتا ہے۔

ان خیالات کی کڑیوں کو دماغ سے الگ کرنے کا نام ہی "روحانی اقتدار"
ہے۔ اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کرتے وقت اپنے جسم کو
پہلے ڈھیلا کر دیں اور اپنی توجہ اور پوری توجہ صرف ایک معمولی سی چیز پر
مرکوز کر دیں جب آپ اس چیز کے تصور میں اپنی توجہ کو گم کر دیں گے۔ تو
روحانی اقتدار کی مشقوں میں سب سے آسان اور جلدی پہنچنے والی مشق یہی
ہے۔ یہ ایک معمولی سی غنودگی کا عالم ہوتا ہے۔ اسی غنودگی کے عالم میں آپ
اپنے من سے اپنے شعور سے مخاطب ہو کر دل میں کہیں۔
"میں اب مکمل آرام کی حالت میں ہوں مجھے انتہائی سکونِ قلب حاصل ہے"
اس کے ساتھ ساتھ لمبے لمبے سانس بھی لیں۔ تاکہ آپ کو مزید سکون حاصل ہو جائے۔
بس اس کے بعد صرف اور صرف ایک چیز کا تصور قائم کر دیں۔
مکمل راحت، مکمل سکون، مکمل یکسوئی کے بعد صرف ایک چیز کا تصور
کریں۔ بدن ڈھیلا کر دینے کے بعد جب آپ لمبے لمبے سانس لیں گے اور اپنے
آپ کو سجشن دیں گے کہ میرا جسم اور میرا دل مکمل سکون میں ہے۔ تو واقعی
ایسا ہی ہوگا اور آپ آوارہ خیالات کو اس تکنیک سے ہی ختم کر سکتے ہیں۔
مختلف خیالات کا اژدہام اس تکنیک سے ختم ہو جائے گا اور توجہ ایک طرف
مرکوز ہو جائے گی۔

اگر آپ اس میں کامیاب ہو جائیں اور ایسی راحت آپ کو مل سکے تو
آپ تھاٹ ریڈنگ اور ٹیلی پیتھی میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور اس کا
بہترین وقت وہ ہے جب آپ قدرے سونے کے قریب پہنچیں۔ اس

وقت آپ اس عمل کو کریں تو آپ قدرتی طور پر کامیاب ہو جائیں گے مگر
اس طرح کی نیند حاصل کریں کہ آپ اس نیند میں اپنے آپ سے خطاب بھی کر
سکیں۔ اور جس وقت جاگنے کا ارادہ کریں آپ جاگ بھی سکیں۔ گویا یہ ایک نیم
غنودگی کا عالم ہوگا جسے کچی نیند کہا جاتا ہے بشرطیکہ مکمل سکون کے بعد اپنے آپ
کو بخشن دیں کہ میرے جسم کو مکمل سکون حاصل ہے اور آپ میں قوتِ روحانیت

بڑھ رہی ہے۔

اس سکون سے مطلب ہے بدن کے تمام احساسات کا سکون کے عالم میں گم
ہو جانا حتی کہ اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ اپنے ہاتھ کو حرکت دیں تو واقعی نہ دے سکیں۔
ہر قسم کے خیالات سے آزاد ہو جائیں اور یہ ایک ایسی حالت ہوگی کہ جب آپ
جاگنا چاہیں تو آپ بخوبی جاگ پڑیں۔

اپنے آپ میں یہ استعداد پیدا کریں کہ جب بھی آپ چاہیں آپ اسی قسم
کے استغراق یا مراقبہ میں چلے جائیں، اگرچہ یہ ایک مشکل سا مرحلہ ہے۔ مگر جب
آپ مشق کے ذریعے ایسا کر سکنے پر قابو پالیں گے تو یہ ایک بہت بڑی روحانی
سائنس ہے۔ اسی کا نام کلیر وانس ہے۔ اسی کا نام تھاٹ ریڈنگ ہے۔
اسی کا نام ٹیلی پیتھی ہے اور ساتھ ساتھ آپ کی صحت بھی شاندار ہوتی چلی
جائے گی۔ کیونکہ اس قسم کا ذہنی سکون تمام اعضائے رئیسہ و شریفہ، اعصاب
اور جسم کی پرورش کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔

RELAX کا مطلب یہ ہے کہ اپنے مسلز، اپنے بدن اور اپنے
اعصاب کو مکمل سکون دے دو۔ اپنے جسم کو ہلکا کر دو۔ اور جسمانی طور

پر تم پھول کی طرح ہلکے ہو جاؤ۔ تم جب اس سکون اور اس RELAX
کی حالت میں پہنچے تو تم محسوس کرو گے کہ تمہارے جسم کا بوجھ تمہاری روح
سے اتر گیا ہے۔ اس حالت میں آپ اپنے کو ہر قسم کا بخشن دے کر فائدہ
اٹھا سکتے ہو۔ مثلاً

۱۔ میری دماغی قوت بہت تیز ہے۔ میرا حافظہ بلند ہے۔

۲۔ مجھے یہ مرض اب ہرگز نہ ہوگا۔

۳۔ میں نیک ہوں اور نیک رہوں گا۔

۴۔ میری قوت ارادی بلند ہے، میری ہمت بلند ہے۔

۵۔ میں ہر کام میں اور ہر ارادہ میں کامیاب ہوں۔

اسی قسم کے بخشن دے کر آپ اپنے اندر ایک ہی بار کے بخشن سے
ویسی ہی استعداد پیدا کر سکتے ہیں۔ اس حالت میں آپ اپنے ذہن سے
کہیں اور بخشن دیں کہ وہ ایک نکتہ پر مرکوز ہو جائے اور بھٹکنا چھوڑ
دے۔ اب ایک گلاب کے پھول کا تصور کریں یا کسی اور چھوٹی سی چیز کا۔
اور اس تصور پر غور سے مسلسل دیکھتے جائیں۔ اس تصور میں کسی اور
خیال کو ہرگز ہرگز جگہ نہ دیں صرف اسی چیز کا تصور ہے اور میری ذاتی رائے
ہے کہ صوفیائے کرام کی اقتدار میں صرف لفظ جلالہ "اللہ" یا "علی"
پر تصور کریں تاکہ عبادت بھی ساتھ ساتھ ہو۔

مغربی طریقہ یہ ہے کہ گلاب کے پھول کا تصور کریں اسی کے تصوراتی
رنگ اس کی تصوراتی پتیوں پر غور سے تصور جما دیں۔ اس طرح کہ گویا

سچ مچ گلاب کا پھول آپ کے سامنے ہے۔ یہ مشق اتنی کریں کہ آپ ایک لمحہ میں
استغراق میں چلے جائیں۔

اس سے اگلا درجہ یہ ہے کہ آپ کسی شخص کو کہیں کہ کاغذ کے چھ ٹکڑوں پر
مختلف قسم کی شکلیں بنائے۔ پنسل سے یا پین سے، کسی چیز کی جو بھی اسے پسند
آئے۔ اب آپ بستر پر سو جائیں۔ اس طرح سے وہ چھ کاغذ کے ٹکڑے آپ
کے سرہانے کے پیچھے اس طرح رکھے ہوں کہ آپ اپنے ہاتھ سے آسانی سے اٹھا
سکیں یعنی وہاں پڑے ہوں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکے۔

پہلے پہل تجربہ اندھیرے کمرے میں کریں، یا بالکل دھندلی سی ہو۔ کمرہ میں
معمولی موم بتی یا معمولی لالٹین کی روشنی ہو۔ تیز روشنی سے تجربہ ناکام ہونے کا
امکان ہے۔ اب آپ اپنے دماغ کو سکون دیں اور ایک وقت صرف ۳
تجربات کریں، ۳ سے زیادہ نہ کریں۔ بستر پر آرام سے لیٹے ہو جائیں، آنکھیں
بند کر دیں اور اپنے بدن کو RELAX کریں۔ مکمل سکون دیں اور تمام
خیالات کو دور کر دیں۔

اگر دل میں سکون نہیں اور دل مطمئن نہیں تو تجربہ ہرگز نہ کریں۔ ۵ منٹ تک دل کو
مکمل سکون کی حالت میں لائیں۔ اور روشنی کو دور کر دیں۔ اور اوپر والے کاغذ کو
اُٹھائیں۔ اسے ہاتھ میں کچھ وقفہ کے لئے پکڑیں۔ اب اپنے تحت الشعور کو حکم
دیں کہ اس کاغذ پر جو تصویر ہے۔ اسے میرے سامنے پیش کرو۔ میرے شعور
کے سامنے لاؤ۔ یہ حکم نہایت توجہ سے دیں۔ صاف صاف حکم دیں۔ اپنے تحت الشعور
کو کہیں کہ تصویر کو میرے سامنے پیش کرو۔ یہ الفاظ بڑی توجہ سے کہیں۔ اپنی بند

آنکھوں کے سامنے غور سے دیکھیں کہ تمہیں کیا نظر آ رہا ہے۔ ابتدا میں یہ تصویر شکستہ
سے خطوط میں ظاہر ہو گی اور اس کی ۲ یا ۳ لائنیں نظر آتی ہیں اور فلم کی طرح
سین بدلتے رہتے ہیں۔ گویا متحرک سی تصویر ہوتی ہے۔ اس تصویر کا رنگ سبزی
مائل ہوتا ہے۔

اب اپنی تسلی کے لئے ایک بار آنکھیں کھول دیں اور اس تصویر پر دیکھیں
اور فوراً آنکھیں بند کر دیں اور دماغ کو یہ سجیشن دیں کہ صاف صاف تصویر
اُبھرے۔ اب آپ کے سامنے بالکل صاف تصویر ابھرے گی۔ کبھی کبھی یہ تصویر
اُبھرتی ہے اور مٹ جاتی ہے۔ ابھرتی ہے اور مٹ جاتی ہے۔ ممکن ہے ایک
شخص پہلی بار فیل ہو جائے اور اسے نقوش صحیح نظر نہ آئیں۔ اسے لازم ہے
کہ نہایت ہی یکسوئی سے اپنے تحت الشعور کو دوبارہ حکم دیں کہ میرے شعور
کے سامنے تصویر کو پیش کرو۔ اور اس وقت تک غور سے دیکھتے رہو جب تک
تمہارا لاشعور صحیح تصویر کو تمہارے شعور کے سامنے پیش نہ کرے۔ ہو سکتا ہے
کہ ایک جھلک اصلی تصویر دیکھنے کے بعد بھی لاشعور اسے فوراً مٹا دے اور آپ
کو اس اصلی تصویر کے نقوش سامنے نہ پیش کر سکے۔ مگر بار بار کے اصرار سے
تحت الشعور مجبور ہو کر آپ کے سامنے اصل تصویر کے نقوش پیش کر دے گا۔
یہ ایک ٹسٹ ہے کہ گویا تحت الشعور آپ کے شعور کے سامنے کام کرتا ہے کہ
نہیں؟ مگر یہ سب کچھ گہری یکسوئی میں ہونا لازمی ہے۔ اور اس بات کو ۲،
۳ بار دہرائیں۔ اس تجربہ کو ۲، ۳ بار کریں۔ گویا ۳ کارڈ اٹھا کر اسے اپنے
لاشعور کے امتحان میں جانچیں، اور اس وقت تک تجربہ کریں جب آپ کو

تسلی ہو جائے کہ تجربہ صحیح ثابت ہوا۔ اب اس کے بعد آپ جو تجربات کریں گے
اس کے لئے آپ کو کارڈ کو ایک جھلک دیکھنے کی ضرورت نہ ہوگی اور صرف کارڈ
ہاتھ میں اٹھا کر تحت الشعور کو صحیح شکل سامنے پیش کرنے پر مجبور کریں۔

دراصل یہ شعور کی ایک خفیف سی نیند ہوتی ہے جس میں تحت الشعور
بیدار ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔ مگر تحت الشعور اکثر دھوکا دیتا ہے اور غلط
تصاویر کو پیش کرنا چاہتا ہے۔ مگر آپ سجیشن دے کر اس وقت تک یکسوئی اختیار
کئے رہیں جب تک کہ صحیح نقشہ آنکھوں کے سامنے نہ آجائے۔ بعض اوقات
تصاویر کے مختلف ٹکڑے نظر آتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو نظر انداز نہ کریں یہ
ٹکڑے دراصل صحیح تصویر کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ اپنے آپ میں یہ
"گیس" لگانے کی کوشش نہ کریں کہ میری مطلوبہ تصویر ایسی ہوگی اور شعور
کو اس طرح شبہ میں ہرگز نہ ڈالیں۔ ان ٹکڑوں کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں
اور ان کے ملانے سے آپ صحیح تصویر بنا سکیں گے۔ جب آپ کو اس بات کا
یقین ہو جائے کہ اس طرح سے تصاویر صاف آرہی ہیں تو اپنے تجربات
مزید بڑھائیں۔

مشق کی ابتدا اس طرح ہونی چاہیے کہ اصل کارڈ پر ایک معمولی سی
نگاہ ڈال لی جائے اور پھر اس کے بعد تحت الشعور میں انتظار کے ذریعہ اصل
تصویر ابھارنے کی کوشش کی جائے۔ آپ اب اس حاصل شدہ تصویر کے
نقوش یعنی ڈرائنگ کسی کاغذ پر بنالیں۔ یعنی جو تصویر آپ کو تحت الشعور
نے دکھائی اس کی تصویر بنالیں اور اس کے ساتھ کارڈ کی تصویر بھی نقشی کر

کریں تاکہ یہ ریکارڈ آپ کے پاس قائم رہے اور آپ دن بدن ترقی کر سکیں۔
اور شبہات یقین کی صورت میں بدلتے جائیں۔

ایک دفعہ مجھے تحت الشعور نے ایک تصویر دکھائی جو ایک گول دائرہ
کی شکل میں تھی۔ میں نے یہی خیال کیا کہ یہ ایک پہیہ کی تصویر ہے۔ مزید اپنی تسلی
کے لئے میں نے روشنی کی اور اصل کارڈ کو دیکھا تو پہیہ ہی کی شکل تھی۔ اس میں
شک نہیں کہ یہ تکنیک محنت طلب ہے دقت بھی لیتی ہے۔ اور مشق سے ہی
مفید ثابت ہو سکتی ہے اور تجربتہً دیکھا گیا ہے کہ لوگوں کی اکثریت میں توجہ
اور یکسوئی کا مادہ موجود ہے اور وہ آسانی سے اس تکنیک کو اپنا سکتے ہیں۔
البتہ خیالات کا سلسلہ انسان کے دماغ میں قائم ہے اور جب آپ گلاب
کے پھول پر یکسوئی سے دیکھیں گے تو خیالات کا طومار اس گلاب کے پھول
کے اردگرد چکر لگائے گا۔ اور دیکھنے والا یہ خیال کرے گا کہ اس کا دماغ
ایک متحرک فلم ہے۔ یہ متحرک فلم صرف اس وجہ سے ہوتی ہے کہ آپ کے خیالات
کا دھارا مختلف طرف مڑتا ہے اور آپ اگر اس خیالات کے دھارے کو صرف
ایک ہی مقصد اور نقطہ نظر کی طرف مرکوز کر دیں تو اس تکنیک سے بہتر اور
کوئی طریقہ ہے ہی نہیں۔

اس میں شک نہیں کہ یہ تکنیک کوئی سائنٹفک تکنیک نہیں ہے بلکہ میں نے
ادھر ادھر کے مطالعہ سے اس کو اخذ کیا ہے۔ اور دوسری ہر قسم کی تکنیک سے البتہ
آسان ضرور ہے۔ جب میں دوسرے تجربہ پر آنکھیں بند کرتا ہوں تو وہی سابقہ
تصویر آنکھوں کے آگے گھوم جاتی ہے اور اپنی ڈرائنگ گھوم جاتی ہے۔ اندر

اس کے علاوہ بجلی کے بلب کا عکس اور تصور بھی اس کے ساتھ آجاتا ہے جو کہ میں نے اصل تصویر کو دیکھنے کے لئے تھوڑے وقت کے لئے جلایا تھا اور روشن کیا تھا۔ یہ سب چیزیں میرے ذہن کے افق پر موجود رہتی ہیں۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک لکیر سی ظاہر ہوتی ہے (جو اسی کارڈ مطلوبہ کی تصویر کی ہے) مگر درست نہیں ہوتی۔ اس پر ذرا زیادہ توجہ دے کر صحیح کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض اوقات دو اشارے ظاہر ہوتے ہیں پہلے ایک اشارہ اور پھر دوسرا اشارہ اور وہ ناچنے لگتے ہیں اور ایک دوسرے سے مل کر ایک تصویر بنا دیتے ہیں۔ اگر اسی طرح یکسوئی حاصل کر کے آپ اپنے کسی دوست کے بارے میں اپنے تحت الشعور کو حکم دیں کہ بتاؤ کہ فلاں آدمی کے دل میں اب کیا ارادہ ہے اور کیا خیال ہے۔ وہ آدمی خواہ جتنا ہی دور کیوں نہ ہوگا۔ آپ کے ذہن کی برقی رو اس کے دل و دماغ سے ٹکرا کر اس کے سینے کے رازِ درون کو آپ کے شعور تک لانے کی کوشش کرے گی۔ اگر آپ کی یکسوئی میں فرق نہیں تو اس شخص کے دل و دماغ کے تمام تاثرات آپ کے دل و دماغ پر بعینہٖ وارد ہوں گے اور آپ آسانی سے سمجھ جائیں گے کہ اس وقت شخص مطلوب کے دل میں کیا ارادہ ہے۔

بلکہ وہ شخص جس حالت میں ہوگا۔ اس کی صحیح تصویر بھی آپ کی آنکھوں کے آگے گھوم جائے گی۔

شعور ایک بیٹری ہے اور لاشعور اس کے سیل ہیں۔ جب یہ دونوں مل کر

کام کرتے ہیں تو لاشعور کی تاریکی روشنی میں بدل جاتی ہے۔ اور حالاتِ زمانہ کے مختلف مناظر ٹیلی ویژن کی طرح باطنی آنکھوں سے نظر آنے لگتے ہیں۔ اور دور یا نزدیک رہنے والے ہر شخص کے تخیلات کی روشنی آپ کے سامنے آ موجود ہوتی ہے۔

اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہیں کہ اس کتاب میں کیا ہے؟ تو اس کتاب کو بغیر دیکھے آنکھیں بند کر کے اپنے ہاتھ میں پکڑیئے اور یکسوئی سے اس کتاب کے صفحہ اوّل کو اپنے ذہن میں لانے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح تجربات سے آپ کتاب کے پورے متن کو معلوم کر سکتے ہیں۔

مثلاً میں نے اسی طرح یکسوئی کے عالم میں کتاب، جو میرے سامنے ہی پڑی ہوئی تھی، اٹھائی اور تصور یہ باندھا کہ مجھے معلوم ہو جائے کہ اس کے کتنے صفحات ہیں۔ میرے سامنے ۱۲۷ کے اعداد کوند گئے اور پھر مدھم ہو گئے۔ مگر مجھے تسلی نہ ہوئی اپنے لاشعور پر زور دیا اور سجیشن دیا کہ ایک ایک عدد کو الگ الگ لکھا جائے تو پہلے ا کا ہندسہ سامنے آیا پھر ۲ اور پھر ۷ کا۔ میں نے جب کتاب کو کھول کر دیکھا تو واقعی ۱۲۷ صفحات تھے۔

دراصل یہ یکسوئی "خود نومی" ہے اگر آپ میری کتاب ہپناٹزم کو ملاحظہ کریں تو اس میں "خود نومی" پیدا کرنے کی کئی ترکیبیں ہیں۔ جب یہ حالت پیدا ہو جائے تو آپ یقیناً ایک ٹیلی پیتھسٹ ہیں اور ہر قسم کے مرموز امور کی نقاب کشائی کر سکتے ہیں۔

ایک عظیم علمی ریسرچ

علم الرمل، نبض اور ہومیوپیتھی

میں نے تشخیص مرض اور تجویز نسخہ پر علم الرمل کی کتاب "روحانی اکسیر" لکھ کر منزل علم رمل میں ایک "سنگ میل" قائم کر دیا ہے۔ اور مجھے اس پر بجا طور پر فخر حاصل ہے کہ اس ضمن میں سب سے پہلے میں نے ہی قلم اٹھایا ہے۔ یہ کتاب ملک سراج الدین اینڈ سنز کشمیری بازار لاہور نے شائع کی ہے۔ اور ملک کے طول و عرض سے مجھے تعریفی خطوط ملے ہیں۔ ذیل کا مضمون اسی کتاب کا ایک ایزدی ورق ہے۔ گو یہ مضمون اس کتاب میں تاحال شامل نہیں ہو سکا (دوسرے ایڈیشن میں اسے شامل کر دیا جائے گا) مگر قارئین کے لئے یہ مضمون اپنی نوع میں منفرد ہے۔ اور میرا خیال ہے کہ علم رمل سے واقفیت رکھنے والے اور شغل طب کے حامل اس مضمون کو قدر کی نظر سے دیکھیں گے۔

تشخیص کے لئے [illegible]

حاصل کرتے ہیں۔ نبض اور قارورہ۔ آج انہیں میں سے ایک امر پر علم رمل کی روشنی میں واضح بحث کی جائے گی تاکہ اطبا کو تشخیص مرض میں انتہائی آسانی ہو سکے۔ تعجب اس بات پر ہے کہ مریض کا سامنے ہونا بھی ضروری نہیں۔ دور بیٹھے ہوئے مریض کی نبض کی صحیح نشاندہی ہو سکے گی۔ کتاب روحانی اکسیر میں تجویز نسخہ اور طب یونانی پر بحث کی گئی ہے۔ اس بات پر مجھے فخر حاصل ہے کہ میں نے ایک عظیم علمی ریسرچ کر کے علمائے فن رمل کو دعوت فکر دی ہے۔ اگر حالات نے مطابقت کی تو انشاءاللہ اسی طرح کی علمی ریسرچ آپ کی خدمت میں پیش کرتا رہوں گا۔

(نشاد گیلانی شورکوٹ شہر)

نبض کی قسمیں اور بیماریاں

نبض کیا ہے؟ دل کے انقباض اور انبساط سے جو حرکت ہر ایک شریان میں پیدا ہوتی ہے اس کا نام نبض ہے۔ جب دل کا بایاں بطن سکڑتا ہے تو اس انقباض سے حرکت کے ساتھ خون شریانوں میں پہنچتا ہے۔ اور اسی کا نام نبض ہے۔ یہ انقباض اور انبساط تواتر کے ساتھ جاری رہتا ہے اور طبیب اسی حرکت پر انگلیاں رکھ کر مرض کا اندازہ لگاتے ہیں۔

نیند کے وقت نبض کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ کیونکہ نیند کے عالم میں دوران خون سست ہوتا ہے۔ جس شخص کی حالت [illegible]

اور حالتِ خواب میں نبض ایک جیسی ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص
کا حالتِ خواب میں بھی دورانِ خون تیز ہے اور یہ بدخوابی کی دلیل ہے اور
ضعفِ دماغ پر مبنی ہے۔ ایسے شخص کا دماغ کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور
اعضاء کی طرف دورانِ خون نسبتاً تیز ہوتا ہے۔

نبض عظیم

نبض جب حالتِ اعتدال سے طول عرض اور بلندی میں زیادہ ہو
تو نبض دکھانے والا شخص گرم مزاج ہے نبض میں طول عرض اور بلندی
زیادہ ہو تو مریض کو گرم بخاروں میں سے کوئی بخار صفراوی ہے۔ ایسی نبض
عظیم کہلاتی ہے۔

اگر بدن میں حرارت تیز ہو جائے تو نبض عظیم ہو کر چلتی ہے اور ساتھ
ہی جلدی جلدی بھی چلتی ہے اور بعض اوقات عظیم کے ساتھ سریع بھی چلتی
ہے۔ بعض دفعہ وقفہ یا نبض کے سکون کا زمانہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ نبض کی
یہ حالت تیز بخاروں میں (یا جب بدن میں حرارت بہت زیادہ بڑھ گئی ہو) پیدا
ہو جاتی ہے لیکن یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک مریض
کی قوت قائم رہے اور اگر مریض کی قوت کمزور پڑ گئی ہو تو نبض عظیم اور
سریع نہ ہو گی۔ بلکہ صرف متواتر چلے گی۔

نبض صغیر

اگر نبض حالت اعتدال سے طول و عرض اور بلندی میں کم ہو

ہو تو اس کو نبض صغیر کہتے ہیں۔ ایسی نبض ضعفا کی حالت میں چلتی ہے
یا جب خون میں بدنی مواد کی زیادتی ہو یا غذا حد سے زیادہ کھالی ہو تو نبض
صغیر چلتی ہے۔ اگرچہ وہ قوی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ غذا کی
صورت میں دورانِ خون زیادہ معدہ کی طرف ہوتا ہے اور مواد کی موجودگی
میں نبض دبی ہوئی ہوتی ہے۔ جیسا کہ بخاروں کی نوبت میں ابتدا میں دیکھا جاتا
ہے لیکن جس وقت مسہل لینے سے مادہ تحلیل ہو جاتا ہے تو نبض پھر حالتِ
اعتدال پر آجاتی ہے۔

اگر نبض پر انگلیاں رکھنے سے قدرے زور سے لگے تو نبض قوی کہلائے گی
اگر زور سے نہ لگے نبض ضعیف کہلاتی ہے۔ اگر مریض کی حالت اچھی ہو اور
قوت موجود ہو مگر نبض ضعیف چلے تو اس کا سبب شریانوں کی صلابت ہے۔
قوی نبض قوتِ بدنی کی دلیل ہے۔

اگر نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے نصف سیکنڈ میں پوری ہو
جائے تو ایسی نبض کو سریع کہتے ہیں اور نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے
1½ سیکنڈ میں مکمل ہو تو ایسی نبض بطی کہلاتی ہے۔

اعصابی امراض بے خوابی، بخار، امراض رحم، احتباس حیض، اختناق الرحم

تو نبض سریع چلتی ہے اور بالغ لڑکیوں میں پہلا حیض آئے
کی حالت میں
بد ہضمی ، زخم معدہ ، سرطانِ معدہ ، یرقان ، ذیابیطس ، دیوانگی اور سمیات
کھانے کی حالت میں نبض بطی ہوتی ہے ۔ کیونکہ خون کا دوران مادئی عضو کی طرف
تیز ہوتا ہے اور شریان کی رفتار میں فرق آجاتا ہے ۔

دل کی دو ضربوں کا درمیانی وقفہ بہت ہی کم ہو یعنی نبض پر ہاتھ رکھتے
سے ایک ضرب کے فوراً بعد دوسری ضرب پڑ جائے تو ایسی نبض کو متواتر
کہتے ہیں ۔
اور جب زمانہ سکون دراز ہو تو اس نبض کو متفاوت کہتے ہیں ۔ سریع اور
متواتر دونوں لفظ مترادف معلوم ہوتے ہیں لیکن ان دو میں بڑا فرق ہے سریع
میں زمانہ حرکت زیادہ ہوتا ہے اور متواتر میں دو حرکتوں کے درمیان کا زمانہ
تھوڑا ہوتا ہے ۔ سریع میں قوت کا ہونا ضروری ہے ۔ متواتر میں قوت لازمی
نہیں ، قوت ہو تو سریع ، کمزوری ہو تو متواتر ۔

ہر دو ضربات کا درمیانی وقفہ مساوی ہو تو نبض مستوی کہلاتی ہے ۔ جب وقفہ
مساوی نہ ہو تو نبض مختلف کہتے ہیں ۔
جب نبض کی ایک ضرب نرم اور ایک سخت ہو اور علی التواتر یہی الٹ پھیر

یہی حال رکھے تو نبض مختلف منتظم ہو گی ۔
جب حرکت و سکون بغیر کسی خاص قاعدہ کے بدلتا رہے یعنی کا ہے چوتھی
ضرب سخت ہو اور کبھی دوسری ضرب سخت ہو تو ایسی نبض کو ہم مختلف غیر
منتظم کہیں گے ۔ نبض مختلف منتظم : بد ہضمی ، امراضِ جگر ، امراضِ ریاح ،
گردہ کے امراض ، دورانِ خون کی رکاوٹ ، سرسام ، سکتہ میں چلتی ہے ۔
امراضِ ریاح میں بھی نبض مختلف منتظم چلے گی ۔
مختلف غیر منتظم ، امراضِ قلب اور شرائین میں اور سمیات سے مسموم ہونے
کے وقت چلتی ہے ۔

صلب اور لین

اگر نبض انگلیوں کے نیچے دبانے سے سخت معلوم ہو تو اس کو صلب کہتے
ہیں اور اگر نرم معلوم ہو تو اسے لین کہتے ہیں ۔
اورامِ حارہ :۔ ذات الجنب میں نبض سریع ، متواتر اور صلب ہوتی
ہے ۔ قرانیطس ، ذات الریہ ، جبکہ یہ بلغم یا صفرا کی وجہ سے ہوں تو نبض سریع
اور متواتر ہوتی ہے ۔ اگر بلغم کا مواد زیادہ ہو تو نبض میں سرعت نہیں ہوتی بلکہ بطی
ہوتی ہے اور استسقائے لحمی ۔ فالج اور امراضِ باردہ میں بھی نبض بطی ہو کر چلتی ہے ۔
جب بدن سے خون کسی سبب سے زیادہ خارج ہو جائے تو نبض بطی چلتی ہے
جب نبض بہت ہی صغیر اور بہت متواتر ہو ۔ چیونٹی کی چال چلے ۔ مریض کی
زندگی سے ناامیدی ہو تو ایسی چال کو نملی کہتے ہیں ۔ یہ سقوطِ موت کے وقت

چلتی ہے۔

اورام حارہ میں نبض متفاوت اور سست چلتی ہے۔

رطوبت کی زیادتی کے باعث نبض موجی چلتی ہے۔

سرسام گرم میں نبض صلب ہوتی ہے۔ سرسام سرد میں نبض متفاوت

صداع حار میں سریع اور صداع بارد میں متفاوت ہوتی ہے۔

جنون میں صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

عشق میں مختلف غیر منتظم۔

فالج اور لقوہ میں صلب اور دبی ہوئی اور ساتھ ہی نبض سست

ہوتی ہے یعنی بطی اور مختلف منتظم چلتی ہے۔

صرع، سکتہ اور مراق اگر بلغم کی زیادتی کے باعث ہوں تو نبض بطی

اور متفاوت ہو۔ اگر سوداء سے ہو تو نبض صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

حمیاتِ یومیہ میں نبض عظیم اور متواتر ہوتی ہے۔

نوبتی بخار میں نبض عظیم اور قوی ہوتی ہے۔

غب خالص میں نبض صغیر، متفاوت اور ضعیف ہوتی ہے۔

ممتلی اور خالی

نبض بھری ہوئی ممتلی کہلاتی ہے اور خالی خالی کہلاتی ہے۔ ممتلی قوت

پر دلالت کرتی ہے اور خالی ضعف پر۔ اس کے علاوہ مرکب نبضیں ہیں

جن کا بیان ضروری نہیں ہے۔

نشاری

جب نبض آری کی طرح چلے تو نشاری کہلاتی ہے۔ افتشار میں اورام کے

باعث نبض نشاری ہو جاتی ہے۔

دودی اور نملی، انتہائی کمزور نبضیں ہیں جو انسانی ضعف کی صورت میں

چلتی ہیں۔ دودی یعنی کیڑے کی رفتار اور نملی چیونٹی کی رفتار مگر ان مرکب نبضوں

کے جھنجھٹ میں پڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔ تشخیصِ مرض اور تجویز نسخہ کے

لئے صرف اتنا ہی بیانِ نبض کافی ہے۔

عظیم

صفراوی قسم کے بخار، تیز بخار، بدنی قوت زیادہ ہو۔

صغیر

ضعف، کمزوری یا معدہ غذا سے پُر ہو، بلغمی مواد کی زیادتی، بخار کی ابتدا

قوی

قوتِ بدنی کی دلیل ہے۔

ضعیف

ضعف اور کمزوری کی نشانی ہے۔ حمل میں یہ نبض چلتی ہے۔

سریع

اعصابی امراض، اعصابی دردیں، بے خوابی، بخار، امراضِ رحم

سرطان رحم اورم رحم، سیلان رحم کی ابتداء، درد رحم، احتباس حیض، اختناق الرحم اور سن بلوغ پر پہنچی ہوئی لڑکیوں کی نبض سریع چلتی ہے۔

بطی

فالج اور امراض باردہ، اخراج خون حیض کی زیادتی، بواسیر کی زیادتی نکسیر، بدہضمی، زخم معدہ، سرطان معدہ، یرقان، ذیابیطس، دیوانگی، اور سمیات کے کھانے سے نبض بطی چلتی ہے۔ امراض مثانہ میں بھی یہی نبض چلتی ہے۔

متواتر

بخار، اندرونی اورام، سر درد ہر قسم میں نبض متواتر ہوتی ہے۔

مستوی

امراض معدہ اور امراض جگر میں نبض مستوی ہوتی ہے۔

مختلف منتظم

بدہضمی اور دیگر امراض معدہ، امراض جگر، امراض ریاح، گنٹھیا، عرق النساء وغیرہ، گردہ کے تمام امراض، دوران خون کی رکاوٹ، ہائی بلڈ پریشر، سرسام اور سکتہ میں چلتی ہے۔

مختلف غیر منتظم

امراض قلب، درد قلب، شرائین کی سختی، اور سخت زہریلی چیزوں کے کھانے سے یہ نبض چلتی ہے اگر کسی خلط کی خرابی سے خون میں زہر پیدا ہو جائے تو پھر بھی یہ نبض چلتی ہے۔

صلب، گرم، ورم ہر قسم بیرونی یا اندرونی، ذات الجنب، نمونیا

میں نبض سریع اور صلب ہوتی ہے۔

لین

بلغمی مواد کی زیادتی، سل اور دق میں نبض لین چلتی ہے۔

اشکال الرمل اور علم النبض

علم الرمل میں نبض کا تعلق خانہ سوم سے ہے۔ اگر یہ اشکال محض خانہ سوم میں آئیں تو مفرد نبضیں ہوں گی۔ اور اگر خانہ سوم کے سوا کسی اور خانہ میں بھی تکرار کریں تو نبض مرکب ہوگی۔ اس کی تشریح کر رہا ہوں۔

≡ اگر یہ شکل صرف خانہ سوم میں آئے تو عظیم ہوگی۔

اور کسی ایک آتشی خانہ میں تکرار کر رہی ہو تو عظیم اور قوی ہوگی۔

اگر دو خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو تو نبض نشاری ہوگی۔

اگر آتش یا باد کے کسی خانہ میں تکرار ہوگی تو سریع ہوگی۔

اگر آب کے کسی ایک خانہ میں تکرار کرے تو صغیر ہوگی۔ دو خانہ میں تکرار ہو تو متفاوت ہوگی۔

اگر ایک خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو اور ایک خانہ آب میں ہو تو معتدل مگر سریع ہوگی۔

اگر خاک میں تکرار ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔

≡ اگر صرف خانہ سوم میں ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔

اگر کسی اور خانہ آب میں تکرار ہو تو لین ہوگی۔

اگر خانۂ آتش میں تکرار ہو تو مستوی ہو گی۔

اگر خانۂ باد میں تکرار ہو تو بطی ہو گی۔

ب: اگر تکرار نہ کرے تو قوی اور عظیم ہو گی

تکرار خانۂ آب میں کرے تو قوی اور عظیم ہو گی۔

تکرار خانۂ آتش میں کرے تو سریع ہو گی۔

تکرار کسی اور خانۂ آب میں کرے تو لین اور بطی ہو گی۔

تکرار خانۂ خاک میں صلب اور سریع ہو گی۔

معتدل نبض: یہ ہے بشرطیکہ صرف خانۂ سوم میں ہو اور کہیں تکرار نہ کر رہی ہو۔

خانۂ آب میں تکرار کرے تو لین اور متفاوت ہے۔

خانۂ خاک میں تکرار ہو تو مستوی ہے۔

خانۂ آتش میں صلب ہے

ب: صرف خانۂ سوم میں ہو تو صغیر اور متواتر ہو گی۔

خانۂ آب میں ہو تو سریع اور بطی۔

آتش اور باد میں سریع

خاک میں بطی

ب: صرف خانۂ آب سوم میں ہو تو متفاوت ہے اور سریع ہے۔

کسی اور خانۂ آب میں تکرار ہو تو صغیر اور صلب ہے۔

آتش میں سریع۔

خاک میں صلب

ب: خانۂ سوم میں ہو تو مستوی۔

آتش اور خاک میں خالی ضعیف اور متفاوت۔

باد میں بطی۔

خاک میں ممتلی۔

ب: خانۂ سوم میں ممتلی۔

آب اور باد میں ممتلی ضعیف۔

خاک میں ممتلی قوی۔

آتش میں نشاری۔

ب: خانۂ سوم میں موجی۔

باد میں دودی۔

خاک میں نملی۔

آتش میں عظیم اور معتدل۔

ب: خانۂ سوم میں عظیم۔

آب اور خاک میں عظیم اور سریع۔

آتش میں سریع اور قوی۔

ب: خانۂ سوم میں صغیر۔

آب اور خاک میں ضعیف اور کمزور۔

آتش اور باد میں متفاوت سریع اور صغیر۔

ن: خانہ سوم میں عظیم اور سریع۔
خانہ آب و باد میں مستوی۔
خانہ خاک میں متفاوت۔
خانہ آتش میں نشاری۔

ب: آب میں غیر منتظم مختلف۔
آتش اور باد میں ذنب الفار۔
خاک میں ذو الفطرۃ۔

ن: خانہ سوم میں صغیر۔
آتش باد میں معتدل مگر صغیر۔
آب و خاک میں ضعیف، دودی اور متفاوت۔

ت: خانہ سوم میں متواتر۔
آب و باد میں مختلف غیر منتظم۔
آتش میں منشاری۔

ت: ہر خانہ میں دودی، نملی اور عین موت کے وقت چلنے والی نبض۔

علت صفرا سے دردِ سر، دردِ گردن، تپ گرم، سوزش، تشنگی، کوفت بدن، آغازِ سرسام، قولنج کا عارضہ، امراض دماغی، ورم کان، تپ صفراوی، آدھا سیسی، یرقان۔

ن: علت سرما و سودا سے دردِ گردن و حلق، دردِ زانو و تپ، سستی اور درد، سرسام، ورم کان، بے ہوشی، غشی، دردِ چشم، دردِ زانو، دردِ گلو، دردِ کتف، تپ سوداوی۔

ن: علت بلغم سے دردِ سینہ و پہلو، غم و اندوہ، یا اخراجِ خون، خارش، دنبل، طاعون، تپ یکروزہ، تپ گرم و اسہال، تپ محرقہ، ضعف دماغ، سحر، چیچک، پھوڑا پھنسی، آتشک خونی، سہرہ۔

سدہ، قبض، سرطان، سوجن شکم، استسقاء، تنگی نفس، تپ، دردِ ناف و شکم، خشکی سودا سے، لکنت، استسقاء، ضیق النفس، دردِ ناف، دردِ کمر، قبض، خرابی معدہ، جمود، تپ دموی سوداوی، امراض سینہ و پہلو۔

ت: غشی، مالیخولیا، بیماری معدہ، تپ لرزہ، دردِ شکم، دردِ دل، بند زکام، سوجن دماغ، دردِ سر، دردِ کمر، یا آسیب جن و سحر، مریض کبھی ہوش میں کبھی بے ہوش، عشق، مالیخولیا، دردِ سینہ، دردِ سر، امراضِ دل سوداوی، حرارتِ جگر، دست دق۔

ب: فسادِ خون سے خشکی بدن میں، بلندی سے گرنا، ضرب سقطہ، چوٹ، دردِ شکم، دیوانگی، بے ہوشی، مرگی یا اجرائے خون شکم اور ناک سے خون آنا۔

ب: وجع الکلبی، وجع المفاصل، تپ سوداوی، دردِ اعضاء، جلندھر، امراضِ معدہ، عارضہ قبض، دردِ شکم، آفتِ روح، ہڈیوں اور جسم میں درد، بہق، ابیض، فتق۔

ن: فسادِ خون، اسہال، تپ حادہ، امراضِ رحم، خارش، خونی امراض،

عارضہ زخم وجراحت، ضرب ورو تی، دردِ سینہ، زکام، دردِ چشم، باد سرخ،
گزیدگی وگرگ وسگ دیوانہ یا پانی بے وقت پینے سے اعضاء شکنی۔

عارضہ بسبب مار، استسقاء، سوجن بدن، لقوہ، کھانسی،
ریح، فالج، بلغم، غشی، امراض رحم ومثانہ، ذیابیطس۔

عارضہ تپ گرم، زیادہ گوئی، بے ہوشی، حرارت، غلبۂ خون، درد
چشم، یرقان، خشکی زبان، غلبۂ صفرا، امراض جگر۔

عارضہ بلغم وسودا سے درد، خارش اندام نہانی، تپ بلغمی، اسہال
ولرزہ، دردِ کمر، عورت حاملہ کے عوارض، دردِ جگر، دردِ گردہ، لقوہ،
تشنج، تپ صفراوی، بواسیر۔

ضعفِ دل، ضعفِ دماغ، زہر سحر، دردِ شکم، دردِ کمر، باد فرنگ،
خارش، تپ گرم، یرقان، ناسور، طاعون، زخم مہلک، سوختگی اعضاء،
سکتہ، دق، امراض پتہ۔

زکام، ہچکی، دردِ کان، دردِ بازو، بلندی سے گرنا، چوٹ آنا،
دردِ شکم، خارش اندام نہانی، زہر خوردنی سے عوارض، دنبل، وجع المفاصل،
عرق النساء، بلغم، سودا سوختہ، امراض امعاء۔

بلغم سودا کے عارضہ عشق، بے ہوشی، تپ سرد، دردِ سینہ، قولنج
ریگ مثانہ، دل گرفتگی، باد فرنگ، ام الصبیان۔

قولنج، دردِ کمر، دردِ گردہ، دق، مرگی، سوجن شکم، دردِ ہفت اندام،
امراض موافق۔

فتق، صرع، عرق النساء،
دردِ آدھا سیسی، جنون، وہم، خوف، تپ لرزہ، دردِ کمر وجگر، اور امراض مطابق۔
فتق، صرع، عرق النساء۔

آرم لٹ :- نبض تیز، ضعیف، اور مختلف منتظم۔
آرسنکم البم :- نبض صغیر، سریع، خالی۔
ایکونائٹ :- نبض سریع، صلب، قوی۔
انٹیم ٹارٹ :- نبض قوی۔
ایسرامیور :- سریع، صغیر، اور منتظم مختلف۔
اوپیم :- نبض ممتلی اور بطی۔
کالجیکم :- خالی اور دودی۔
کمر ڈٹیلیس :- خالی اور نلی یا دودی۔
کرڈکس :- سریع، مختلف منتظم۔
گلونائن :- صلب، قوی، عظیم۔
جیلسی میم :- لین، سریع، ضعیف۔
ڈیجی ٹیلیس :- مستوی۔
ناسفورس :- قوی۔
بپٹیشیا :- خالی۔

وریٹرم ورائیڈ :- سریع اور ضعیف
لوروسیرسس :- بطئی
سیکیل کار :- صغیر، سریع، اور ضعیف
بیلاڈونا :- قوی، سریع
برائی اونیا :- سریع، ضعیف اور ممتلی
لیکس اور کروٹیلس :- مختلف غیر منتظم یا دودی یا تملی

اکونائٹ، آرم مٹ، بیلاڈونا، اوپیم، وریڈم ورائیڈ۔

کاربوویج، ڈیجی ٹیلس، مرک سال، سکیل کار، لائیکوپوڈیم، نیٹرم میور، مسپائی جیلیا، وریٹرم ورائیڈ، کریٹیگس، اکونائٹ، بیلاڈونا، نکسوامیکا، ایسڈ فاس، فاسفورس، کاسٹیکم۔

مختلف منتظم کے لئے

لیکس، کروٹیلس، پائی روجی نیم، ایڈمیور، ڈیجی ٹیلس، آرسنکم البم، فیرم فاس، سپائی جیلیا، ناجا، کریٹیگس، کیکٹس۔

غیر مستوی کے لئے

آرنیکا، آرسنکم البم، آرم مٹ، کیکٹس، کریٹیگس، ڈیجی ٹیلس، ہائیڈو

سیانک ایسڈ، لائیکوپوڈیم، ناجا، فاسفورک ایسڈ، نیٹرم میور، اسپائی جیلیا، ٹوبیکم، وریٹرم ورائیڈ۔

اکونائٹ، انیٹم ٹارٹ، بیلاڈونا، جلیسی میم، لائیکوپوڈیم، ناجا، فاسفورس، ڈیجی ٹیلس، کروٹیگس، پلساٹیلا، سیپیا، اشوکا، ٹرلیس فری نوسا، وائی برنم، سبائنا، اگنیشیا، ہیلونیاس۔

اگر نبض صبح کو سریع ہو تو

آرسنکم البم، سلفر

آرسنکم، کیمفر، کینابس انڈیکا، جلیسی میم، ڈیجی ٹیلس، اگنیشیا، کاسٹیکم، چائنا، فیرم فاس، نیٹرم سلف، کارڈوس مریانس، ہائیوسائمس، سٹرامونیم، نکسوامیکا، سلفر، ایسڈ فاس، ایپوریم۔

نبض باری باری سریع اور بطئی

جلیسی میم، ڈیجی ٹیلس، اوپیم، لوروسیرسس۔

نبض لین

آرسنکم البم، جلسی میم، فاسفورس، وریڈم ورائیڈ، فیرم فاس، آرسنکم آیوڈائیڈ۔

ایکونائٹ، بیلاڈونا، برائی اونیا، ہائیوسائس، انٹیم ٹارٹ، کیکٹس
بس انڈیکا، کیکٹس، سائنا، گلونائن، برائی اونیا، کالی کارب، ایکی
نیشیا، ہائیوسائمس، کالی نائس، سٹرامونیم، بیلاڈونا، چائنا، ڈیجی ٹیلس
لیکس، مرکیورس سال، سلفر، نکس وامیکا، سیپیا، سلیکا۔

آرم میٹ، آرسنکم البم، کیکٹس، کیمفر، ڈیجی ٹیلس، جلسی میم، ایسڈ
ہائیڈرو، سیانک، لیکسس، فاسفورس، فاسفورک ایسڈ، ایسڈ
میور، سپائی جیلیا، ویریٹرم البم، ویریٹرم ورائیڈ، فیرمیٹ۔

چائنا، چائنا سلف، اپیکاک، ایکونائٹ، برائی اونیا، بیلاڈونا،
ویریٹرم ورائیڈ، گلونائن۔

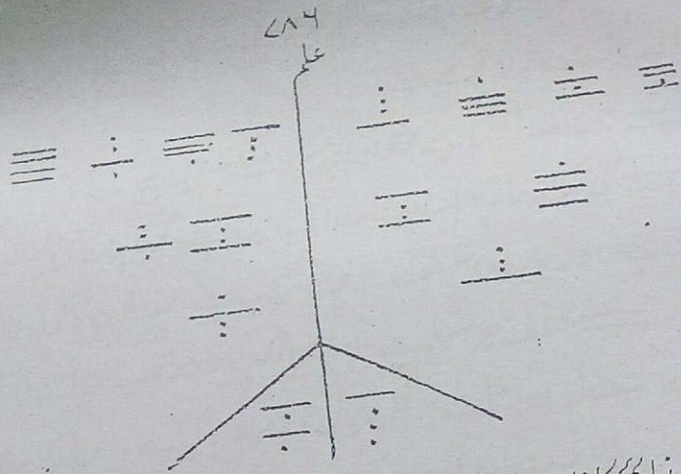
نبض صغیر

کاربوویج، چائنا، آرسنکم البم۔

خالی دودی اور نملی نبض

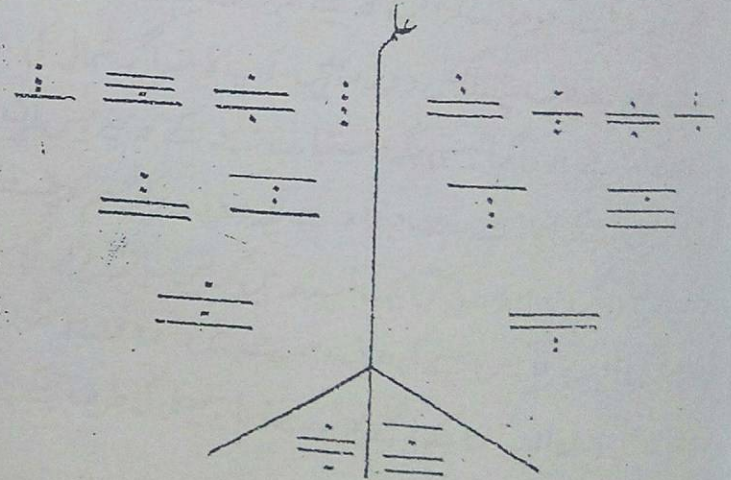
کاربوویج، چائنا، آرسنکم البم، اوپیم۔

۱۔ زائچہ مریض

۷۸۶
علم

زائچہ کا خانہ ۶ مریض سے متعلق ہے جو ان امراض سے متعلق ہے جوع
الکلیی، وجع المفاصل، تپ سوداوی، درد اعضاء، اجابت، امراض معدہ
درد شکم وغیرہ۔ اس شکل میں نقطہ خاک موجود ہے۔ گویا مادہ سوداوی
ہے۔ اس کی شکل منقلب خانہ ۳ آب ہے اور خانہ ۹ آتش میں ہے۔
آب بلغم اور آتش خون سے متعلق ہے۔ ان علامات سے معلوم ہوا کہ
مادہ سودا کی وجہ سے بلغم اور خون میں افتراق ہوا۔ خانہ سوم خانہ نبض ہے
اس میں ☰ ہے جس نے ایک مقام خانہ ۹ میں حرکت آتش میں تکرار کی ہے۔
نبض عظیم اور قوی چل رہی ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مرض حاد ہے اس لئے
ابھی قوت باقی ہے اور عظیم ہے۔ گویا مرض ہوئے تھوڑے دن ہوئے ہیں۔
نبض عظیم دلالت کرتی ہے تیز بخار کی۔ گویا اس بیمار کے ساتھ ساتھ تیز
بخار بھی ہے۔

شکل منسوب ہے زانو۔ سینہ و کمر، طحال اور رگوں سے۔ اس امتزاج
سے یہ نتیجہ نکلا کہ مریض معارضہ وجع المفاصل بیمار ہے۔ مادہ سودا سے بلغم اور
خون میں اغراق ہوا اور اس وجہ سے عارضہ درد زانو ہوا۔ اور اس کی
شدت کے باعث مریض کو بخار بھی سخت ہے۔ تشخیص صحیح ثابت ہوئی۔
اب ہومیوپیتھی دوائی کا انتخاب کیا۔ اس کے لئے ہومیوپیتھک میٹریا میڈیکا
کا تھوڑا سا مطالعہ اور ادویہ کے اثرات و خواص کا علم ضروری ہے۔
نبض عظیم کے لئے درد اعضاء اور درد زانو وجع المفاصل کے لئے ایکو
نائٹ، برائی اونیا، اور بیلاڈونا یہ تینوں بے حد مفید ہیں اور چونکہ یہ تینوں
ادویہ ہومیوپیتھک نظریہ کے ماتحت ایک دوسرے کے بعد دی جا سکتی
ہیں اور آپس میں تضاد بھی نہیں رکھتی اس لئے ان تینوں ادویہ کی ۲-۲
پڑیاں دی گئیں، صبح رپورٹ ملی کہ مریض قطعی طور پر تندرست ہو چکا ہے

۲۔ زائچہ مریض

علم

شکل منسوب ہے درد شکم، دیوانگی، بے ہوشی، مرگی، اجرائے خون
شکم اور ناک سے خون آتے ہے۔
ہیں نقطہ آتش ہے جو خون اور سودا سے متعلق ہے۔
کی تکرار خانہ ۲ باد اور خانہ ۵ آب میں ہے۔ گویا چاروں خلطوں
کی خرابی ہے۔ اور چاروں خلطوں سے خون مرکب ہے۔ لہذا خون کا کوئی عارضہ
ہے۔ نبض مختلف غیر منتظم ہے۔ امراض قلب، درد قلب، شرائین کی سختی،
گویا اس استدلال سے یہ ثابت ہوا کہ مریض کو زہر دیا گیا ہے۔ اس کے سارے
خون میں زہریلا اثر ہے اور اسے شکم میں درد کے ساتھ ساتھ اخراج خون
ناک اور منہ سے ہو رہا ہے۔ نبض مختلف غیر منتظم کے لئے اور ان عوارض
کے لئے پائی روجی نیم اور آرسنکم البم انتخاب کیا۔ ان کے لئے امدادی طور
پر میزم ناس بھی دیا گیا۔ تشخیص کے بعد مریض کی کچھ علامات اگر مل جائیں
تو دوائی کے انتخاب میں کافی مدد مل سکتی ہے۔ لہذا ان ۳ ادویہ کے استعمال
سے مریض کی بلیڈنگ پہلے ہی دن رک گئی۔ پیٹ کا درد رک گیا۔ بے ہوشی
دور ہو گئی۔ اور چار دن کے استعمال سے مریض کلی طور پر تندرست ہو گیا۔

ہاتھوں کی مقناطیسی قوت

ہاتھوں میں مقناطیسی قوت پیدا کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ مسمریزم کی کتابوں میں مختلف قسم کے "پاس" کرنے کے طریقے درج ہیں اور مشقیں بھی۔ مگر میں ایک اپنے تجربہ کی مشق پیش کر رہا ہوں جس کا ذکر آپ کو مسمریزم کی کتابوں میں نہ ملے گا۔ یہ مشق جہاں ہاتھوں میں مقناطیسیت پیدا کرتی ہے۔ وہیں اعصاب کی قوت کے لئے ایک بہت ہی اعلیٰ ورزش ہے۔ اس ورزش سے سینے اور بازوؤں میں توانائی آجاتی ہے۔ بازو سڈول ہو جاتے ہیں۔ سینے کے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ رات کو سکون کے عالم میں کسی دیوار سے اتنی دور کھڑے ہو جائیں کہ اگر ہاتھ لمبے کریں تو دیوار سے مس نہ ہوں بلکہ دیوار سے صرف چار انگل دور رہیں۔ آپ کا منہ اگر شمال کی جانب ہو تو بہتر ہے۔ اور اگر ایسی جگہ دستیاب نہ ہو سکے تو پھر جس طرف بھی رخ کر لیں، آپ کو اجازت ہے۔ دیوار سے کچھ دور رہ کر جسم کو چست و چالاک کر لیں۔ گردن اور سینہ کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ ہاتھ دیوار کی طرف پھیلائیں اور پھر واپس سینے کی طرف سمیٹ لیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھلی ہوں اور ان کے اگلے پورے ذرا ہتھیلی کی طرف جھکے ہوئے

ہوں۔ دل میں تصور یہ ہو کہ آپ مقناطیسی قوت کو اپنے ہاتھوں میں بھر رہے ہیں۔ ابتداء میں جس قدر بھی آپ آسانی سے یہ ورزش کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ مگر مشق کو دن بدن بڑھاتے رہیں۔ حتیٰ کہ آپ تصور کی پختگی کے ساتھ ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر سکیں۔ پس آپ نے جب پورے ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر لی تو آپ یقیناً کامیاب ہیں۔ مزید ۲۰ دن تک روزانہ ۱-۱ گھنٹہ ورزش کریں۔ مگر مقناطیسیت کا تصور ذہن میں ضرور اجاگر رہے۔ اس مشق کے کامیاب ہونے کا ایک تجربہ یہ بھی ہے کہ آپ ایک سوئی میں دھاگا ڈال کر اس دھاگے کو دیوار کے ساتھ کسی کیل سے باندھ دیں تا کہ سوئی دیوار سے صرف ایک انچ دور لٹکتی رہے ہوا اس کمرہ میں نہ ہو۔ آپ اس سوئی کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھ پھیلا کر سوئی کے قریب لائیں۔ مگر سوئی سے مس نہ ہوں۔ دل میں یہ ارادہ ہو کہ میں سوئی کو کھینچ رہا ہوں۔ آپ یقین کیجئے کہ ادھر آپ سوئی کے قریب ہاتھ لے جائیں گے اور سوئی ہوا میں یک دم اچھلے گی۔ آپ کے ہاتھوں کی قوت اسے ٹھوکر مارے گی۔ اور وہ یقیناً اچھلے گی اور پھر سوئی آپ کی کسی بھی انگلی کے ساتھ چمٹ جائے گی۔ آپ آہستہ آہستہ ہاتھ بلند کریں گے تو سوئی ساتھ ساتھ لٹکتی رہے گی۔ بعض یوگی تو اس مشق کو اس حد تک بڑھا لیتے ہیں کہ ہاتھ کے اشارے سے پتھر بھی اپنے مقام سے اچھل پڑتا ہے۔ مگر سوئی کو کھینچ لینے کے بعد آپ بھی کمال مقناطیسی انسان بن جائیں گے۔ میں نے سوئی کو پورے ۳ ماہ کی مشق کے بعد کھینچا

تھا۔ ۳ ماہ تک ہاتھوں کی ورزش کی تھی زیادہ وقت اس لئے لگا کہ میں ورزش
۱۵ منٹ سے زیادہ وقت تک کبھی نہ کر سکا۔ اِدھر ورزش شروع کی، اُدھر
ملنے والے آگئے۔ لا محالہ ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی، مگر
ادھوری اور نامکمل ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی۔ مگر
ادھوری اور نامکمل ورزش کے باوجود ۳ ماہ کے بعد سوئی کھچ آئی، اب بھی
کھچ آتی ہے۔ ہاتھوں کی مقناطیسی قوت آج کل یہ کمال دکھایا کرتی ہے کہ درد سے
بلکتے ہوئے مریضوں پر ۲، ۳ بار پاس کرتا ہوں (یعنی مقام درد کے قریب
ہاتھ لے جا کر یہ خیال کرتا ہوں کہ درد کو کھینچ رہا ہوں) اور یقین جانیے کہ
درد کو ساحرانہ طور پر کھینچ لیا کرتا ہوں۔

دن بھر میں پندرہ پندرہ انسانوں پر تجربہ کرتا ہوں۔ ایک جگہ بھی ناکامی
نہیں ہوئی۔ درد رک جاتا ہے مگر اس درد کی وجہ اگر کوئی ایسا مادہ ہے جس
کی اصلاح کرنا ضروری ہے تو کچھ امدادی طور پر طبی علاج کی بھی ضرورت
ہے مثلاً کہیں پھوڑا ہو آپ درد کو سلب تو کر لیں گے۔ وقتی طور پر درد رک
جائے گا مگر چونکہ پھوڑا موجود ہے۔ اس لئے آپ کو پھوڑے کا علاج بھی کرنا
پڑے گا۔ ہو سکتا ہے تھوڑی دیر کے بعد درد پھر شروع ہو جائے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے اور عین ممکن ہے کہ آپ اپنی قوتِ ارادی کے بل
بوتے پر پھوڑوں اور ورموں کو بھی تحلیل کر دیں۔ اپریل کی پہلی تاریخ
کو علاقہ ملتان سے میرے پاس ایک مریض کو لایا گیا جسے ڈنبل تھا۔ اور
شدید ورم کے علاوہ ناقابل برداشت درد بھی تھا۔ میں نے ۱۰ منٹ میں

درد کو سلب کیا۔ اور ساتھ ساتھ تصور کے عالم میں ڈنبل کو بھی تحلیل کرتا
رہا۔ صبح ۹ بجے کا وقت تھا جبکہ میں نے اس کا علاج کیا۔ خدا کے فضل و کرم سے
درد ۱۰ منٹ میں ختم ہو گیا۔ اور ورم شام تک تحلیل ہو گیا۔
میرے استاد کا کہنا ہے کہ ہر بار ہاتھ کو اس تصور کے ساتھ جھٹک
دینا چاہیے کہ کھینچے ہوئے مرض کو جھٹک رہا ہوں۔ اور بعد میں ہاتھوں کو
صابون سے دھونا بھی ضروری ہے۔ یہ میرا دن رات کا معمولِ عمل اور طریق
علاج ہے۔ آپ بھی اس سے فیض اٹھائیں۔ خود فائدہ نہ اٹھا سکیں تو سلب
مرض کے لئے میرے پاس تشریف لائیں۔ تشریف لانے والے شورکوٹ
شہر میں سرائے حسینی پہنچ جائیں۔ یہیں میرا گھر ہے۔

بے مثال نسخہ

پھولوں سے خوشبو نکل جائے تو مسل دینے کے لائق ہیں۔

جواہرات میں اگر چمک دمک نہیں تو وہ کوڑی کے پتھر ہیں۔

تلوار میں اگر آب نہیں، تو کسی کام کی بھی نہیں۔

انسان میں اگر شرافت کی خوشبو نہیں تو وہ درندہ ہے حیوان ہے۔

شرافت ہی انسانیت کا خاصہ ہے۔ شرافت ہی انسانیت کا جوہر ہے۔ انسان دنیا میں شرافت اور اعتدال کی زندگی گزارنے کے لیے خلق کیا گیا ہے۔ اگر زندگی کے نصب العین میں اعتدال قائم نہ رہا تو شرافت بھی، آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گی۔ شرافت کا وجود اس وقت تک ہے جب تک زندگی کے ہر شعبہ میں اعتدال قائم ہے۔ ازدواجی تعلقات میں بھی اعتدال کی ضرورت ہے۔ اعتدال کا پلڑا ڈانواں ڈول ہوا تو شرافت ڈگمگانے لگ جائے گی۔ خواہشات نفسانی کی باگ ڈور دونوں ہاتھوں میں تھام کر زندگی گزاریئے تو کبھی پریشانی کا سامنا نہ ہوگا۔

آج کل لوگ جوانی کے عالم میں ہی جوان بننے کی ادویہ تلاش کرتے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ یہ صرف بے اعتدال زندگی کا بیّن ثبوت ہے۔

میں ناصح بن کر صرف نصیحت پر ہی اکتفا نہیں کرنا چاہتا بلکہ ضرورت مندوں کے لیے جوان اور نوجوان بننے کا ایک ایسا طبی نسخہ بھی پیش کر رہا ہوں جس کی تعریف کرنا اخلاقاً درست معلوم نہیں ہوتا۔ البتہ اتنا کچھ ضرور عرض کروں گا کہ یہ نسخہ شباب کی تمام قوتوں کا مرکز ہے معاون ہے، ممد ہے اور مخزن ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے کسی اور نسخہ کی ضرورت نہیں۔ بے اعتدال انسان اگر اسے کھا کر اعتدال پسند بن جائیں تو پوری زندگی میں کبھی اور دوا کی حاجت نہ رہے گی۔

یہ نسخہ جہاں آسان ہے وہاں سستا اور بے حد فائدہ مند بھی ہے۔

مدجیرس حسب ضرورت لے کر اسے کوٹ لیں۔ اور کسی برتن میں رکھ کر دس بار برگد کے دودھ سے تر و خشک کریں۔ ایک بار برگد کا دودھ اس قدر ڈالیں کہ دوائی خوب تر ہو جائے۔ سائے میں اسے خشک کریں۔ اور پھر دودھ اور ڈال دیں۔ دس بار تر و خشک کرنے کے بعد اس کی گولیاں بقدر ۴ رتی بنا لیں۔

ایک گولی عصر کے وقت دودھ سے استعمال کریں۔

دو ہفتہ بھر کھا لینے کے بعد مجھے ساری زندگی دعا دیتے رہیں گے۔ انشاء اللہ۔

ارتکازِ توجہ، قوتِ ارادی کی تکمیل

ہر خواہش کی تکمیل میں قوتِ ارادی ہی کارفرما نظر آتی ہے اگر قوتِ ارادی
[مضبوط] ہے تو آپ خیال کی قوت کو جتنی دور بھیجنا چاہیں بھیج سکتے ہیں اور
[قو]تِ ارادی کمزور ہے اور فاصلہ دور ہے تو یہ پیغام نہ پہنچ سکے گا۔
[قوتِ] ارادی کی کمزوری ہو تو ٹیلی پیتھی جیسے روحانی علم کو سمجھنے کی کوشش ہی
[نہیں کرنی چا]ہیے۔ جس شخص کے ضمیر میں دو ارادے ہوں، ایک کہے کہ کام کرو
[اور] دوسرا کہے کہ نہ کرو۔ تو ایسے لوگ ہی قوتِ ارادی کے کچے ہوا کرتے
[ہیں]۔ اسی صفت کے آدمی کو "ڈھلمل یقین" کہا جاتا ہے۔ قوتِ ارادی والا
[انسا]ن ہر کام کو کر کے ہی دم لیتا ہے۔ ارادہ کی پختگی سے ہی ہر کام میں
[کامیا]بی ہوا کرتی ہے۔

میں نے علم جعفر کی بے شمار کتابیں لکھی ہیں اور بے شمار مضامین
[اس م]وضوع پر شائع ہو چکے ہیں۔ مجھے ہزاروں خطوط ملے ہیں اور ہر خط
[لکھنے] والے نے یہی شکایت کی ہے کہ یہ علم بڑا مشکل ہے۔ ہمیں اس سے فائدہ
[نہیں پ]ہنچ سکتا۔ کوئی آسان قاعدہ اور کوئی آسان طریقہ لکھئے۔ مگر جو دوست
[قوتِ] ارادی کے مالک ہیں۔ جو اپنی ذات پر بھروسہ کرتے ہیں انہوں

نے فلکیات میں شائع کیے ہوئے ہر قاعدے کو سمجھ لیا اور حل کر کے مجھے
بھیج بھی دیا ہے۔ یہ ہے قوتِ ارادی۔

یہ ہے عزمِ صمیم اور ہر مقصد کو حل کرنے کا فیصلہ، اور اسی کا نام ہے
قوتِ ارادی۔ قوتِ ارادی کے نزدیک کوئی کام مشکل نہیں۔

آپ چند اماموں پر نظمیں ہی صرف پڑھا کرتے تھے۔ مگر قوت ارادی
والے چاند کی سیر کئی بار کر بھی آئے۔

ایم اے، پی ایچ ڈی، فاضل مکہ اور علامہ قسم کے لوگ اپنی قوتِ
ارادی کے بل بوتے پر ہی اعلیٰ تعلیمی معیار پر پہنچ گئے۔

طاقتِ ارادی کی جانچ صرف اسی وقت ہوتی ہے جب انسان کسی
کام کو قابلیت سے کرنے لگ جاتا ہے۔ اگر کسی شخص میں پس و پیش کی
عادت ہو، یا آج کا کام کل پر ٹالنے کی عادت ہو تو سمجھ لیجئے کہ اس کی
قوتِ ارادی کمزور ہے۔

قوتِ ارادی ہے عزم بالجزم۔
سن لو، سمجھ لو، کہ
جو مسئلہ بھی تمہارے سامنے آئے۔ اس پر ہمہ تن توجہ بن جاؤ۔ احتیاط
کے ساتھ اس پر غور کرو۔ جہاں تک اس کو سوچ سکتے ہو، سوچو، آخر
میں اس کے بارے میں قطعی فیصلہ کر لو۔ کسی سوال کو بغیر سوچے ادھورا
نہ چھوڑو، اپنے فیصلہ پر جم جاؤ۔ ڈٹ کر کام کرو، خوب محنت کرو، دل
دا کر کام کرو۔ آپ کی قوتِ ارادی دن بدن ترقی کرتی جائے گی۔ اور آپ

...مشکل کام کو آسان سمجھنے لگ جائیں گے۔ فرصت کے وقت
...کے عالم میں۔ آرام سے کرسی پر بیٹھ کر آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ
سانس اندر کھینچیں۔ اور آہستہ آہستہ باہر نکالیں۔ تمام خیالات کو دماغ
سے نکال دیں۔ خیالات کو حکم دے دو میں اب خلوت میں ہوں، میرے
پاس مت آؤ۔ بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو، یوں تصور کرو بدن
میں جان نہیں، جسم میں طاقت نہیں۔ اعضاء میں حرکت کی طاقت نہیں۔
آنکھیں بند کر دو۔ اپنے آپ سے خطاب کرو۔

میں اپنے ارادہ میں کامیاب ہوں۔
میرا ارادہ پہاڑ کی طرح مضبوط ہے۔
میں سب پر قادر ہوں۔
میرے ارادوں کو کوئی روک نہیں سکتا۔
ہر کام کو مکمل کر کے دم لیتا ہوں۔

اسی قسم کے جملوں کو اپنے اندر ہی اندر کم از کم دس بار دہرائیے۔
زبان سے اونچا بولنے کی ضرورت نہیں۔ صرف دل ہی دل میں ان
فقروں کو دہرائیں اور نیند آجائے تو سو جاؤ۔ تھوڑی دیر کے لئے
سو جاؤ۔ اگر رات کو نیند آنے سے قبل اس مشق کو کر سکیں۔ تو
اجازت ہے بلکہ بہتر یہی ہے کہ جب سب لوگ سو جائیں۔ اس وقت
آپ اپنے لاشعور سے اسی قسم کی باتیں کرتے رہیں۔ بس یہ ایک تکنیک
ہے لاشعور کو قوت ارادی میں کامیاب کرنے کی۔

اس اہم تکنیک کو نظر انداز مت [illegible] آپ دن بدن اپنے ارادے میں
پختگی کا احساس کریں گے۔ آپ [illegible] کامیاب ثابت ہو گا۔ اور
آپ ہر ارادہ میں کامیاب ہو جائیں گے
اس مشق کو کم از کم ۳ ہفتے [illegible] کریں۔ اگر ساری زندگی کرتے
رہیں تو بہت بہتر ہے۔ [illegible] بہتر ہے۔
جب قوت ارادی [illegible] آپ ترقی محسوس کرنے لگیں تو اس کے بعد
اپنے خیالات کو یکسو کرنا شروع کر دیں۔

تمام بڑے بڑے کام دنیا کے [illegible] تنہائی میں ہوتی ہے۔
نیوٹن نے علمی مسائل تنہائی میں حل کئے۔
اڈیسن امریکہ کا مشہور [illegible] اکیلا تنہائی میں بیٹھ کر سوچتا
رہتا تھا۔
شاعر اشعار کی تخلیق تنہائی میں کرتے ہیں۔
ذوق و شوق سے پڑھنے والے تنہائی کو پسند کرتے ہیں۔
تنہائی ایک ذریعہ ہے ذہنی ترقی کا ________ آپ بھی تنہائی
سے کام لیں۔ تنہائی میں چلے جائیں۔ [illegible] سے زور
لمبے لمبے اور آہستہ آہستہ ۵ بار سانس لے کر آنکھیں بند کر
[illegible] نیلا آسمان کا تصور کریں۔ [illegible] آسمان [illegible] کے ذہن [illegible] سے

خیالات کی رو میں مرٹ جائے گا۔

مگر قوت ارادی کے بل بوتے پر اس خیال کو پختگی دے
اور اس قدر پختگی کہ آپ کسی اور خیال کے بغیر نیلے نیلے آسمان
...ے دس منٹ تک بڑی آسانی سے کر سکیں۔

جب متواتر مشق کرتے سے آپ کے تصور میں پختگی آجائے۔
یکا یکسوئی کے عالم میں آپ متواتر دس پندرہ منٹ تک
نیلے آسمان کا صحیح تصور کر سکیں، تو یوں سمجھیں کہ آپ
...پختگی میں قدم رکھ چکے ہیں۔

بند کمرے میں اپنے کسی دوست کے ساتھ داخل ہو جائیے۔ شور
...مل سے دور۔ آہستہ آہستہ سانس لیں۔ اور آرام سے آپ اور
آپ کا ساتھی ایک دوسرے کی طرف پشت کر کے بیٹھ جائیں۔ آپ
کے دوست کے پاس کاغذ پنسل ہونا ضروری ہے۔ دونوں کا خالی الذہن
ہونا ضروری ہے۔

آپ ہاتھ میں تاش کا ایک بنڈل رکھ لیں۔ ایک پتہ تاش کا اٹھائیں
اس پر نظریں جما دیں۔ اور دوست کو خیال کی برقی رو کی مدد سے
اس پتے کا نام بتائیں۔ مکمل یکسوئی کے ساتھ —— اور پوری قوت

دوست کو ہدایت ہو کہ جو کچھ اس کے دماغ پر القا ہو۔
وہ پنسل سے کاغذ پر لکھ لے۔ ابتدا میں آپ کئی بار غلطیاں
کھائیں گے۔ اور آپ کا دوست غلط نام بتائے گا۔ مگر استقلال
سے یکسوئی سے اور قوتِ ارادی کو قابو میں رکھ کر مشق کیے جائیں۔
حتیٰ کہ کامیاب ہو جائیں۔

اس کے بعد ایک دو لفظ اپنے ذہن میں رکھ کر ان الفاظ
کی لہریں دوست کو بھیجیں۔

جب آپ کا دوست الفاظ بھی صحیح طور پر بوجھ جائے
تو آپ انشاء اللہ کامیاب ہیں۔ اب آپ اپنی مشق کو ذرا دور
فاصلہ پر آزمائیں۔ اور اس دوست کو کسی اور محلہ میں بھیج کر
مشق کریں۔

اس مشق کو وسعت دے دیں۔ اور آپ دن بدن کامیاب
ہوتے چلے جائیں گے۔ انشاء اللہ۔

نوٹ :-

مجھ سے ہر مقصد کا مشورہ لے سکتے ہیں۔ مگر جوابی
لفافہ آنا ضروری ہے۔

دانت اکھاڑنے کا عمل

عام شعبدہ باز لوگ ہلتے دانت کو مروڑی دے کر نکال لیا کرتے ہیں۔ اور عمل کا بہانہ کرتے ہیں۔ میرے ایک واجب الاحترام دوست جناب حکیم امانت علی خاں صاحب پانی پت میرٹھ بھارت نے اس عقدہ کو حل کیا اور نسخہ حاصل کر کے مجھے بھی تحریر فرمایا۔ جنگ سے قبل ان کا خط آیا تھا۔ اور اب شائد خط و کتابت جاری ہو گی۔ اس دوران میں نے ایک بار اس عمل کا صحیح نسخہ مرتب کیا تھا۔ مگر ایک شاگرد نے چوری کر لیا۔ اور ایک پاؤ کے قریب دوائی ضائع ہو گئی۔ جو ہزاروں مریضوں کے لئے کافی تھی۔

نسخہ یہ ہے کہ

عقرقرحا بقدرِ ضرورت لے کر نسوار کی طرح اسے باریک پیس لیا جائے۔ اور کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈال کر تین گنا وزن سرکہ انگوری خالص اس پر ڈال دیا جائے۔ دھوپ میں رکھ کر سرکہ کو خشک کیا جائے۔ سرکہ جس قدر جذب ہو جائے، اور ڈالتے رہیں۔

شدید گرمیوں کے موسم میں نسخہ تیار کریں۔ اور پورے ۴۰ دن تک اس دوا کو دھوپ میں رکھ کر جس قدر سرکہ پلا سکیں پلائیں۔ اس کے بعد اس کو خشک کر کے سفوف بنا کر رکھ لیں۔ جس دانت کو نکالنا مقصود ہو۔ انگلی کی مدد سے اس دانت کے اندر اور باہر مسوڑھے پر تھوڑا سا سفوف لگا دیں۔ خیال رہے کہ کسی اور دانت کے مسوڑھے پر دوا نہ لگے۔

۲ منٹ کے اندر مسوڑھا اس قدر پلپلا ہو جائے گا کہ خود مریض اپنے ہاتھ سے دانت آسانی سے بلا درد باہر کھینچ سکتا ہے۔ نسخہ تجربہ پر صحیح ثابت ہوا، مگر افسوس کہ چوری ہو گیا۔

امانت علی خاں صاحب نے اس مقصد کے لئے ایک اور نسخے کا افشا بھی کیا تھا مگر میں اس کو تاحال نہیں بنا سکا کہ ——

ایک چھوٹے سے رومال کو نیولے کی چربی میں تر کر لیں اور خشک کر کے محفوظ کر لیں۔ بوقتِ ضرورت اسی رومال سے دانت کو پکڑ کر ذرا سی مروڑی دیں۔ دانت فوراً باہر آ جائے گا۔ داڑھ کو مروڑی نہ دیں بلکہ اس رومال سے پکڑ کر آگے پیچھے دھکیلیں اور کھینچ لیں۔

ان دونوں نسخوں کی مدد سے دانت کسی فارسیپس کے بغیر نکالے جا سکتے ہیں۔

میں نے جہاں اور بے شمار علوم کی قربانی دے دی

ہے۔ اب دل چاہتا ہے کہ نایاب نسخوں کے خزانوں کا دہانہ بھی کھول دوں۔ اور یہ مضمون اس خزانہ تک پہنچنے کی پہلی سیڑھی ہے۔

رُوحانیت

مادہ پرستی کے اس دور میں روحانیت کی باتیں کرنا، کم عقلی نہیں تو اور کیا ہے؟ ___ مگر اس کا کیا کیا جائے ___ کہ روحانیت جب اپنا کمال دکھاتی ہے تو مادیت کا سر چکرا جاتا ہے۔

ابھی پچھلے دنوں کی بات ہے۔ میرے ہاں ایک دیہاتی مریض برائے علاج لایا گیا۔ اس کا چہرہ، بازو اور ٹانگیں سوکھ کر کانٹا ہو چکی تھیں۔ تلی نے بڑھ کر پورے پیٹ پر قبضہ جما رکھا تھا۔ تلی کے بڑھ جانے سے پورے ۹ ماہ کا حمل معلوم ہوتا تھا۔ میرے پاس مریض کو اس وقت لایا گیا جب کہ پانچ سات ڈاکٹروں اور حکیموں کا وہ تختہ مشق بن چکا تھا۔ حکیموں نے جلاب دے دے کر اس کی صحت کا ستیاناس کر دیا تھا۔

میں نے فیصلہ کیا کہ اس کا روحانی علاج کرنا چاہیے۔ اتوار کا دن تھا۔ اور یہ روحانی علاج اتوار کے دن ہی کیا جاتا ہے۔ لہذا

مریض کے ساتھ والے آدمی کو کہا کہ ایک سرکنڈا سبز جڑ سمیت اور ۱۲ عدد آک کے پتے جلدی لا دیجیے۔ ان چیزوں کے حصول کے لئے اسے شہر سے باہر جانا پڑا۔ اور ۲۔۳ گھنٹے کے بعد وہ ہر چیز لے کر میرے پاس آ گیا۔

میں نے ہر پتے پر سورۃ والناس ایک بار تلاوت کی مگر جہاں ناس کا لفظ اس سورۃ میں آیا، اسے ۳ بار دہرایا، ہر پتے پر ۳ بار دم کر کے ہر پتہ مریض کے حوالے کر دیا۔ ہدایت کی گئی کہ جس پہلو کے بل آپ سوئیں۔ اسی پہلو میں اس دم شدہ سرکنڈا کو رکھ دیا کریں۔

پورے ایک ہفتے کے بعد مریض میرے پاس آیا۔ چاک و چوبند، چست و چالاک، بدن ہلکا پھلکا، اور پیٹ میں تلی کا نام و نشان نہ تھا۔

جن ڈاکٹر اور حکیموں سے علاج کرا کے وہ مایوس ہو چکا تھا۔ ان سے خصوصی طور پر ملا۔ اور وہ اسے دیکھ کر ششدر رہ گئے۔

اس عمل کو میں نے مختلف امراض پر آزمایا۔ اور اس گئے گزرے دور میں بھی اللہ پاک نے حد سے زیادہ کامیابی عطا فرمائی ہے۔

ایک مریضہ کے لئے مجھے دیہات میں بلوایا گیا۔ اس خاتون

کے پیٹ میں رسولی تھی۔ اور ۲ بار اس رسولی کا آپریشن بھی ہو چکا تھا۔ تیسری بار آپریشن سے گھر والے جان بوجھ کر کترا رہے تھے۔ کیونکہ مریضہ سوکھ کر کانٹا ہو چکی تھی۔ اور اس کے بچنے کی امید کم تھی۔ میں نے یہی عمل ۲ بار کیا۔ ہفتہ ہفتہ کے بعد ______ اور اس بات کو میں آج تک نہیں سمجھ سکا کہ اس خاتون کی رسولی کدھر گئی۔

اب وہ خاتون چلتی پھرتی کام کاج کرتی اور بالکل تندرست ہے۔

ایک مرد کو عرصہ ۳ ماہ سے [illegible] تھا۔ سر کے ایک حصہ میں اس قدر درد تھا کہ اس کی برداشت سے باہر تھا۔ ڈاکٹروں کی گولیاں کھا کھا کر وہ بالکل تنگ آ چکا تھا۔ آخر میرے پاس آ گیا۔ میں نے آک کے سات پتے منگوائے۔ ہر پتے پر ۷ بار سورہ والناس پڑھ کر دم کیا اور اسے دھوپ میں کھڑا کر دیا۔ جس جگہ اس کا سایہ واضح طور پر تھا۔ اسے کہا کہ جس مقام پر تمہیں درد ہے وہاں ہاتھ رکھ دو۔

اس نے اپنے سر پر ہاتھ رکھا اور میں نے سایہ پر اسی مقام پر ایک پتہ آک کا رکھ کر سورہ والناس ایک بار پڑھ کر چاقو کی مدد سے پتے کو کاٹ دیا۔

تیسرے پتے کے کاٹنے کے بعد مریض نے کہا کہ درد رک گیا ہے۔

مگر میں نے اسی طرح سات بچوں پر عمل کیا۔ وہ دن گیا اور آج کا دن آیا اس شخص کو پھر درد نہیں ہوا۔

اس سورہ مقدسہ [illegible] نے ہزاروں مریضوں کو شفا یاب کیا ہے۔ طریق آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔

ایک کانا (سرکنڈا) لے لیں جو کہ خشک ہو۔ اسے درمیان سے چیر دیں اور نصف حصے کو رکھ لیں۔ اسے ایک بالشت اور چار انگلی ماپ کر کاٹ لیں۔

اس پر ۱۱ بار سورۃ والناس پڑھ کر مریض کے سرہانے کے نیچے رکھ دیں۔ مثلاً حسب سابق ہر لفظ ناس کو ۳ بار دہراتا ہو گا۔ آپ چھ گھنٹے کے بعد کانا کو اٹھا کر پھر ماپیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ کانا کچھ بڑھ جائے گا۔

یہ آپ کے ماپنے کی غلطی نہیں ہے۔ آپ مستعد ہو کر پختہ یقین و ارادہ سے، تسلی سے ماپ کر نوٹ کر لیں۔ اور آپ یقیناً حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ کانا بڑھ جائے گا۔

یہاں ڈاکٹری اور سائنس عاجز ہے کہ کانے جیسی ٹھوس چیز کو کس نے کھینچ کر ایک آدھ انگل لمبا کر دیا۔

[illegible] اپنے مقام پر کچھ کہتی پھریں۔ مگر کانا ضرور بڑھ جائے گا۔ اپنے پہلے ماپ کو برقرار رکھ کر جس قدر کانا بڑھا ہو اسے چاقو سے تراش دیں اور پھر ۱۱ بار سورۃ والناس حسب سابق پڑھ

کر مریض کے سرہانے رکھ دیں۔ جیسے جیسے کانا بڑھتا اور کٹتا رہے گا۔ مرض گھٹتا جائے گا۔ اور انشاء اللہ شدید سے شدید مرض بھی پانچ سات دنوں میں رفع ہو جائے گا۔

اگر کانا نہ بڑھے تو اسے آسیبی مرض خیال فرمائیں جسمانی مرض میں کانا ہر صورت بڑھ جاتا ہے۔ بعض اوقات کانا ۲،۲ انگل بڑھ جاتا ہے اور مرض یک دم گھٹ جاتا ہے۔

آپ کو ان تینوں عملوں کی اجازت ہے۔

ختم شدہ۔

J. M. BARRIE
Peter Pan